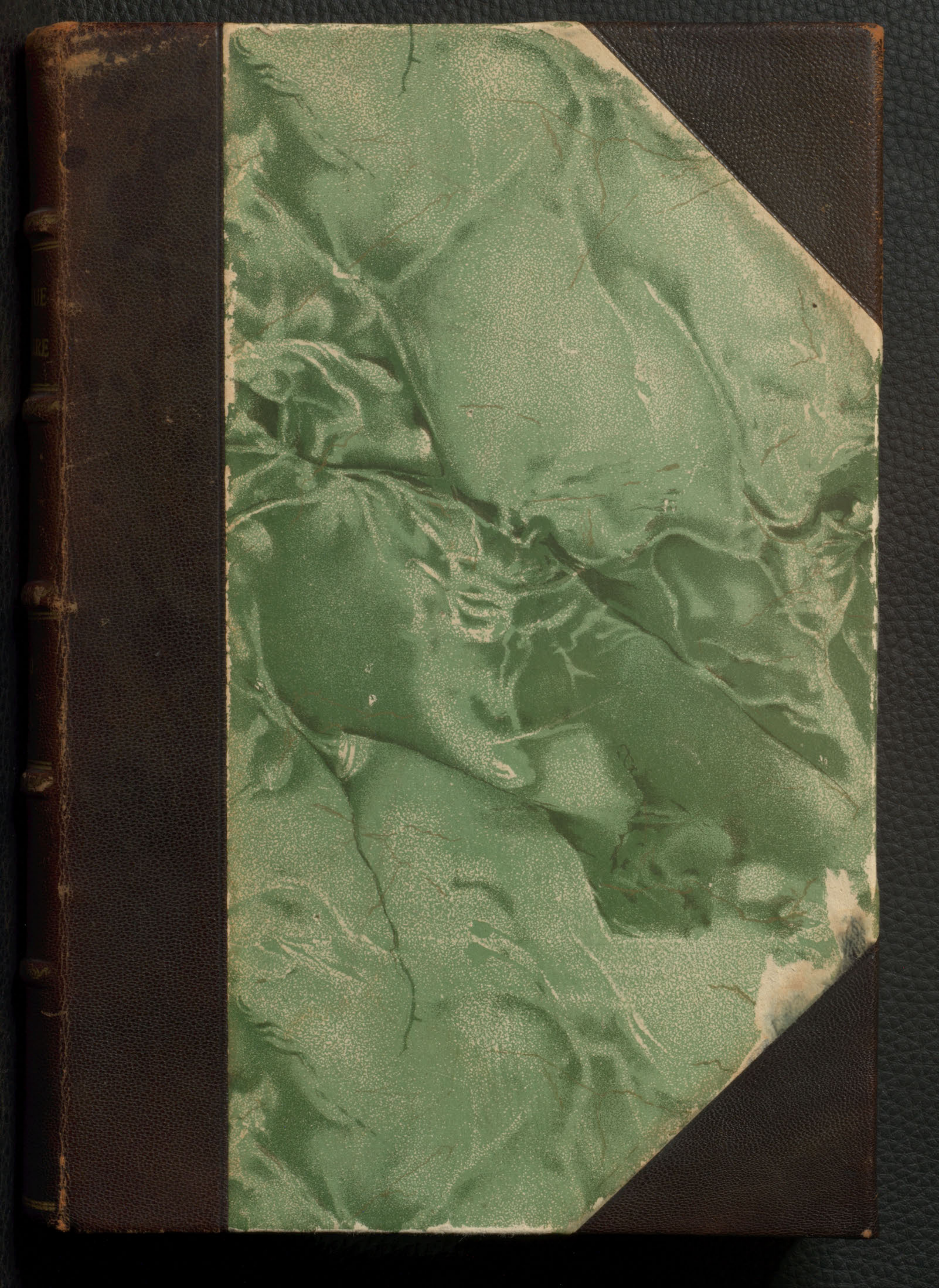
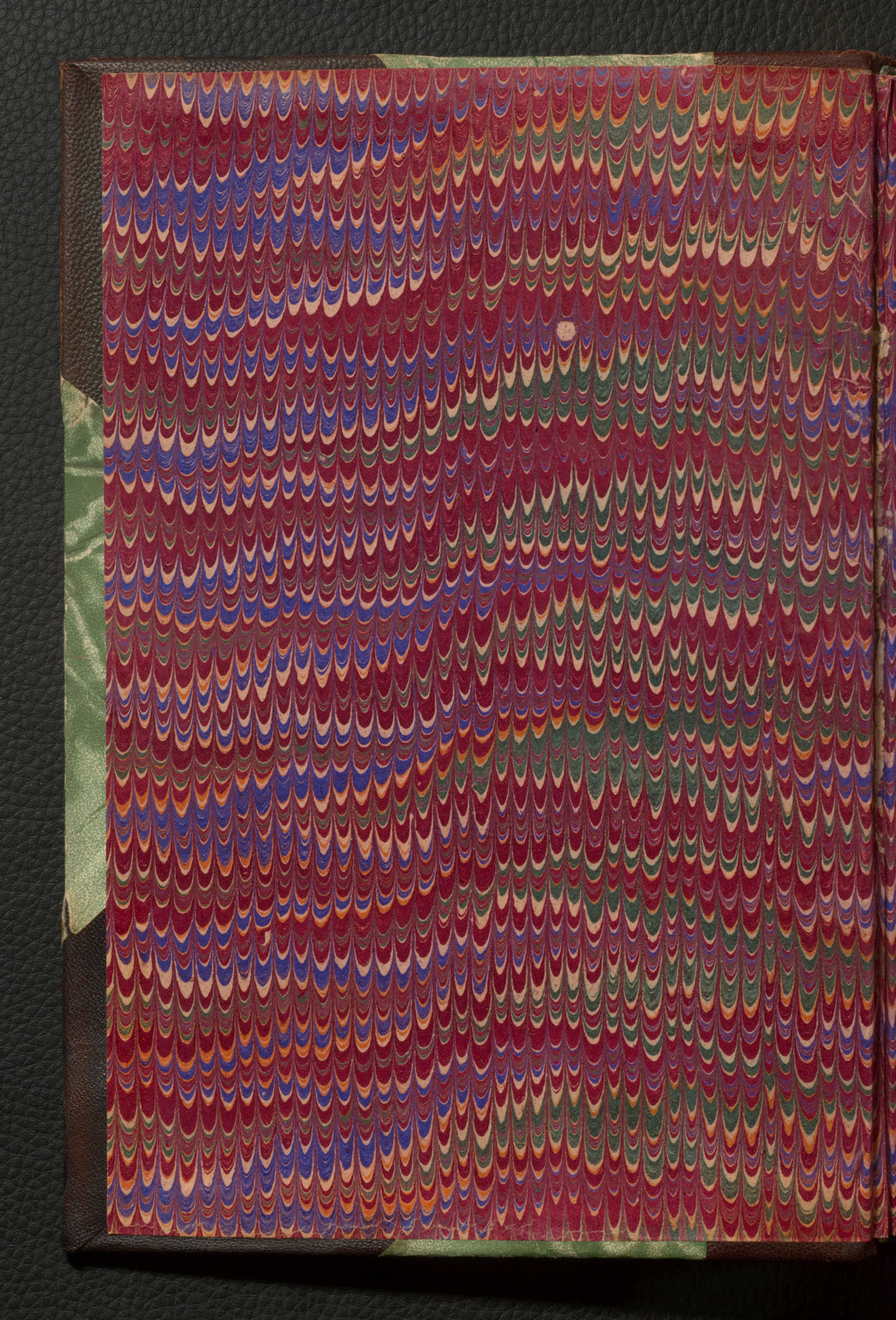
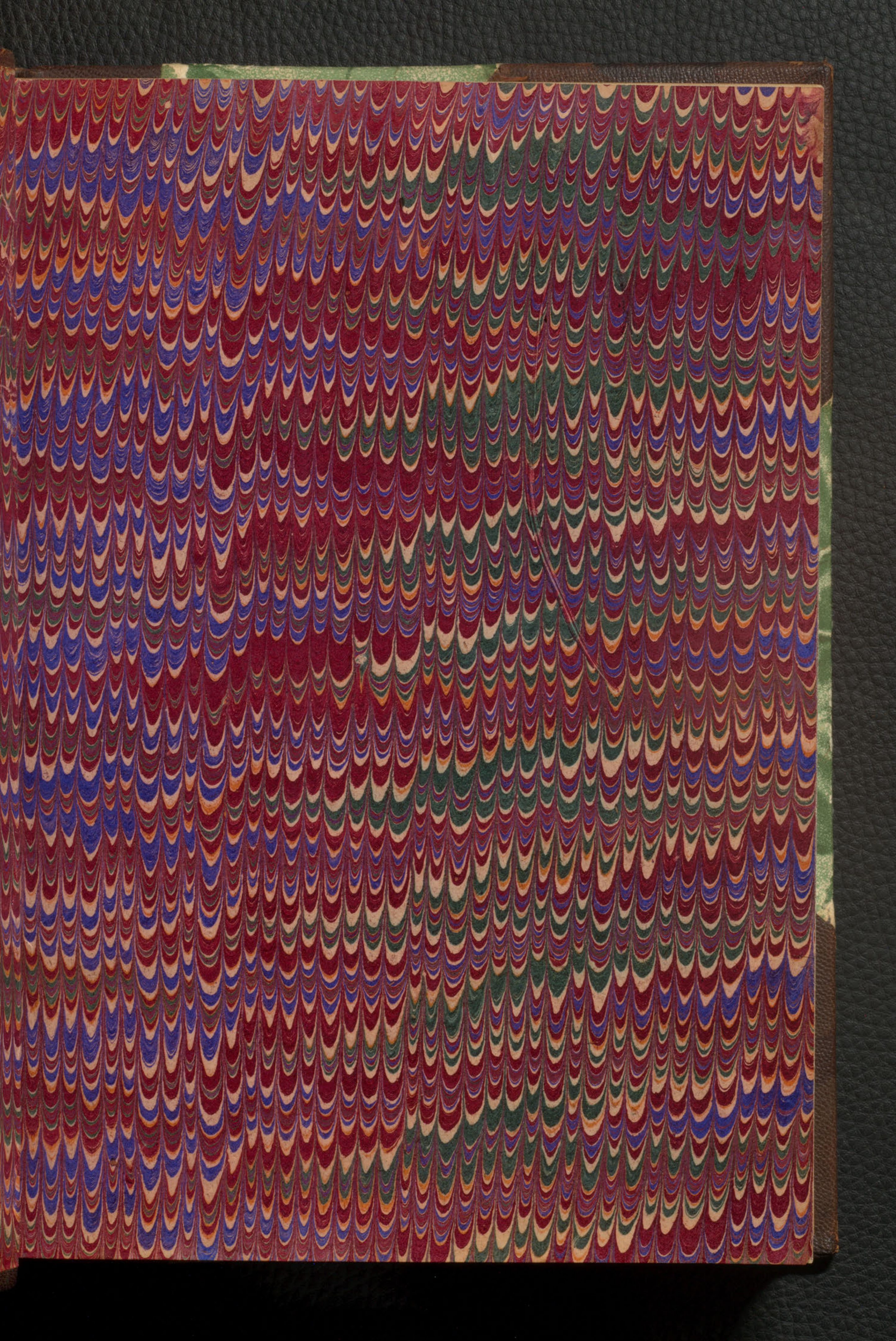
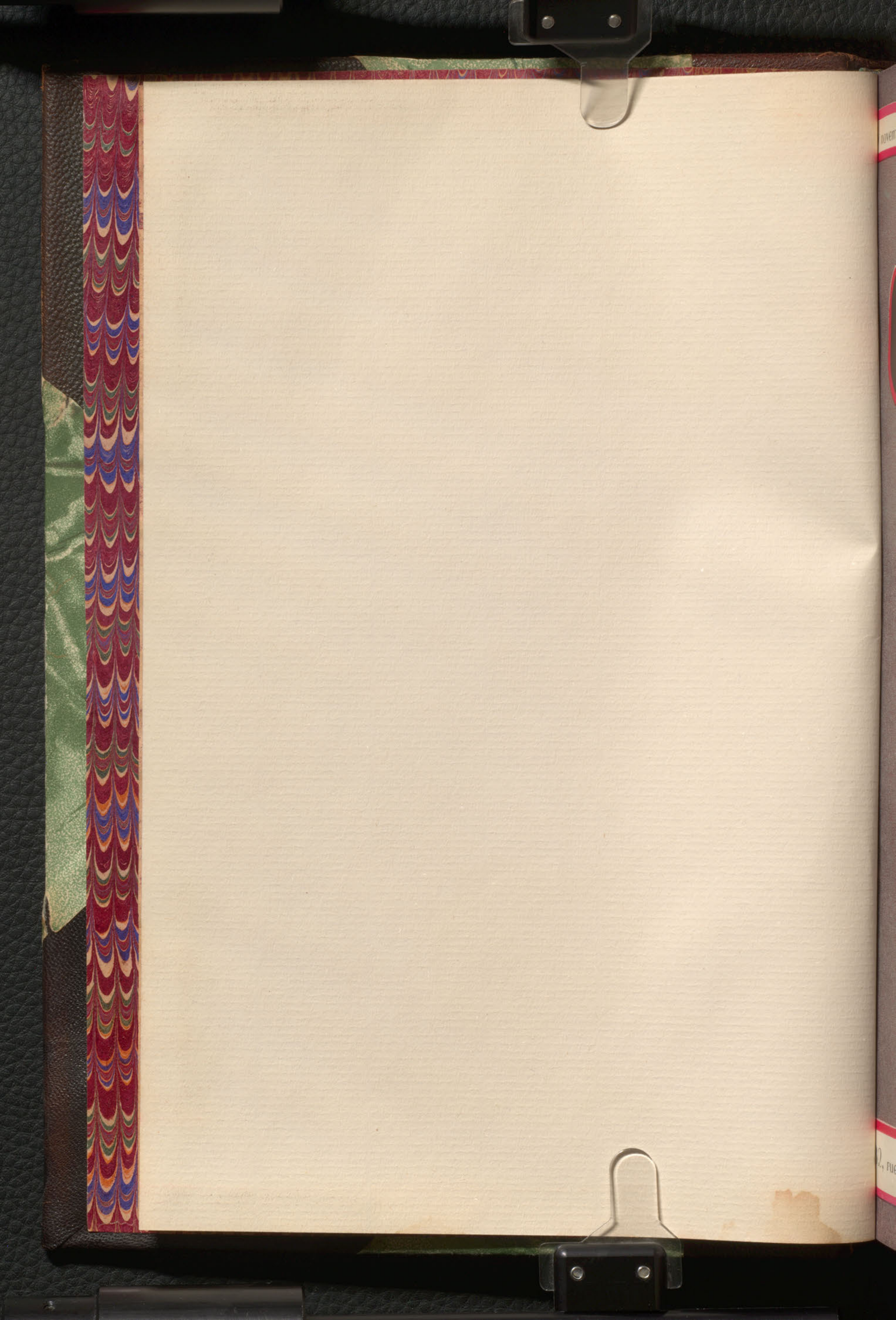




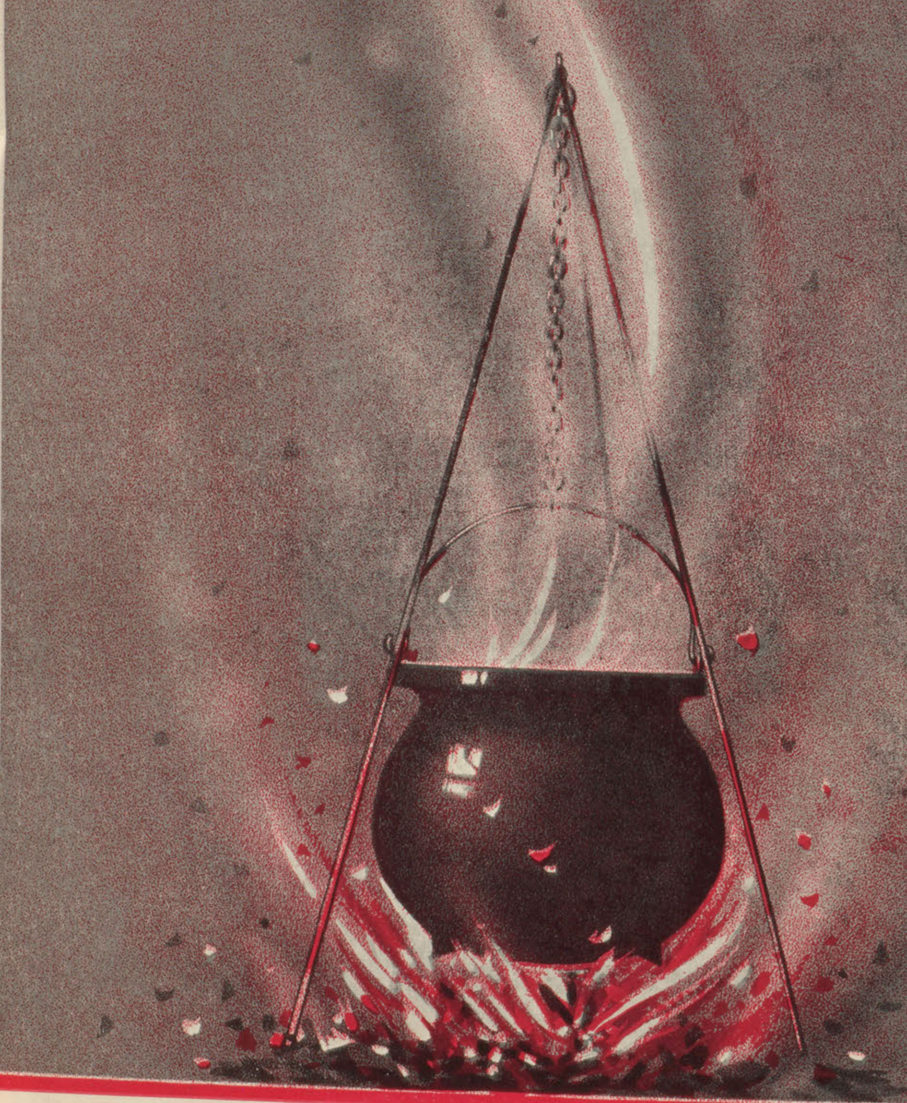






novembre 1931 Vol. 2 - No 1 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



2, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

la revue culinaire

Vol. 2. Numéro 1. 15 NOVEMBRE 1931 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

NOS NOUVEAUX PRIX

Dans un but de propagande la direction a décidé que dorénavant les prix de vente de la Revue Culinaire serait considérablement réduits, sans pour celà altérer en quoique ce soit la présentation de ce magazine.

L'abonnement d'un an coûte maintenant $1.50 au lieu de $2.50 et la vente au numéro 0.15 au lieu de 0.25.

Nous pensons que cette réduction nous permettra d'augmenter considérablement le nombre de nos lecteurs.

Si l'on veut que la gastronomie fasse de sérieux progrès, il faut atteindre toutes les classes de la société, afin de prouver à ceux qui s'intéressent à la bonne nourriture que l'art culinaire a sa place aussi bien sur les tables les plus modestes que sur les plus luxeuses.



Tempus Fugit

Avec le présent numéro, la Revue Culinaire *entre dans sa deuxième année.*

Tout au début, quelques amis nous avaient dissuadés d'entreprendre cette revue, sous prétexte que le temps n'était pas encore venu de créer ici un organe traitant uniquement de l'art culinaire.

D'autres personnes, tout au contraire, ont approuvé notre idée, en nous assurant que la Revue Culinaire *avait sa place parmi les périodiques canadiens-français.*

Depuis... les mois s'étant écoulés... la Revue Culinaire *a reçu l'approbation du public.*

• •
•

On serait tenté de croire que l'art gastronomique, malgré les recettes innombrables qui l'accompagnent, ne peut offrir qu'un terrain limité, en tant que traités et nouvelles culinaires; c'est une grande erreur que refutent aisément les initiés "du bien manger".

La gastronomie, comme d'autres sciences humaines, est un sujet inépuisable. On parlait déjà de "choses de cuisine" dans les temps les plus reculés de l'humanité.

• •
•

Sous un format pratique, élégant, la Revue Culinaire *pénètre, tous les mois, dans les foyers, elle apporte, non seulement des recettes précieuses, des conseils utiles, mais aussi une diversité d'articles qui débordent l'art culinaire pour pénétrer dans le domaine domestique.*

Ce n'est donc pas un organe traitant uniquement de la confection des mets, c'est aussi un conseiller mondain que toute femme qui se pique de "bien vivre" lit avec intérêt.

Nos conseils sur "l'art de recevoir", nous ont mérité de nombreaux éloges et dans les prochains mois nous consacrerons encore un plus grand espace pour traiter des questions du foyer domestique.

• •
•

Nous ne voulons pas laisser passer cet anniversaire sans offrir nos sincères remerciements d'abord à nos lectrices qui, chaque mois, reçoivent cordialement notre revue; à nos annonceurs fidèles qui, à l'aide de leur publicité, favorisent l'expansion d'une revue saine et éducative.

Nous remercions aussi nos collaborateurs et tous ceux qui, de loin ou de près, ont permis à cette revue d'attirer l'attention du public.

GASTON BOINNARD.



La Gastronomie

par

Brillat-Savarin

▼▼

(*Voir les numéros précédents.*)

Le jeûne

Le jeûne est une abstinence volontaire d'aliments dans un but moral ou religieux.

Quoique le jeûne soit contraire à un de nos penchants, ou plutôt de nos besoins les plus habituels, il est cependant de la plus haute antiquité.

Origine du jeûne.

Voici comment les auteurs en expliquent l'établissement:

Dans les afflictions particulières, disent-ils, un père, une mère, un enfant chéri, venant à mourir dans une famille, toute la maison était en deuil: on le pleurait, on lavait son corps, on l'embaumait, on lui faisait des obsèques conformes à son rang. Dans ces occasions, on ne songeait guère à manger: on jeûnait sans s'en apercevoir.

De même, dans les désolations publiques, quand on était affligé d'une sécheresse extraordinaire, de pluies excessives, de guerres cruelles, de maladies contagieuses, en un mot, de ces fléaux où la force et l'industrie ne peuvent rien, on s'abandonnait aux larmes, on imputait toutes ces désolations à la colère des dieux; on s'humiliait devant eux, on leur offrait les mortifications de l'abstinence. Les malheurs cessaient, on se persuada qu'il fallait en attribuer la cause aux larmes et au jeûne, et on continua d'y avoir recours dans des conjonctures semblables.

Ainsi, les hommes affligés de calamités publiques ou particulières se sont livrés à la tristesse, et ont négligé de prendre de la nourriture; ensuite ils ont regardé cette abstinence volontaire comme un acte de religion.

Ils ont cru qu'en macérant leur corps quand leur âme était désolée, ils pouvaient émouvoir la miséricorde des dieux; et cette idée saisissant tous les peuples, leur a inspiré le deuil, les vœux, les prières, les sacrifices, les mortifications et l'abstinence.

Enfin Jésus-Christ étant venu sur la terre a sanctifié le jeûne, et toutes les sectes chrétiennes l'ont adopté avec plus ou moins de mortifications.

Comment on jeunait.

Cette pratique du jeûne, je suis forcé de le dire, est essentiellement tombée en désuétude, et, soit pour l'édification des mécréants, soit pour leur conversion, je me plais à raconter comment nous faisions vers le milieu du dix-huitième siècle.

En temps ordinaire, nous déjeunions avant neuf heures avec du pain, du fromage, des fruits, quelquefois du pâté et de la viande froide.

Entre midi et une heure, nous dînions avec le potage et le pot-au-feu officiels, plus ou moins bien accompagnés, suivant les fortunes et les occurrences.

Vers quatre heures on goûtait: ce repas était léger, et spécialement destiné aux enfants et à ceux qui se piquaient de suivre les usages des temps passés.

Mais il y avait des goûters *soupatoires*, qui commençaient à cinq heures et duraient indéfiniment; ces repas étaient ordinairement fort gais, et les dames s'en accommodaient à merveille; elles s'en donnaient même quelquefois entre elles, d'où les hommes étaient exclus. Je trouve dans mes Mémoires secrets qu'il y avait là force médisance et cancans.

Vers huit heures, on soupait avec entrée, rôti, entremets, salade et dessert: on faisait une partie, et l'on allait se coucher.

Il y a toujours eu à Paris des soupers d'un ordre plus relevé, et qui commençaient après le spectacle. Ils se composaient, suivant les circonstances, de jolies femmes, d'actrices à la mode, d'impures élégantes, de grands seigneurs, de financiers, de libertins et de beaux esprits.

Là on contait l'aventure du jour, on chantait la chanson nouvelle; on parlait politique, littérature, spectacles.

Voyons maintenant ce qu'on faisait les jours de jeûne.

On faisait maigre, on ne déjeunait point, et par cela même on avait plus d'appétit qu'à l'ordinaire.

L'heure venue, on dînait tant qu'on pouvait; mais le poisson et les légumes passent vite; avant cinq heures, on mourait de faim; on regardait sa montre, on attendait et on enrageait tout en faisant son salut.

Vers huit heures, on trouvait, non un bon souper, mais la collation, mot venu du cloître, parce que, vers la fin du jour, les moines s'assemblaient pour faire des conférences sur les Pères de l'Eglise, après quoi on leur permettait un verre de vin.

A la collation, on ne pouvait servir ni beurre, ni œufs, ni rien de ce qui avait eu vie. Il fallait donc se contenter de salade, de confitures, de fruits: mets, hélas! bien peu consistants, si on les compare aux appétits qu'on avait en ce temps-là; mais on prenait patience pour l'amour du ciel, on allait se coucher, et tout le long du carême on recommençait.

Quant à ceux qui faisaient les petits soupers dont j'ai fait mention, on m'a assuré qu'ils ne jeûnaient pas et n'ont jamais jeûné.

Le chef-d'œuvre de la cuisine de ces temps anciens était une collation rigoureusement apostolique, et qui cependant eût l'air d'un bon souper.

La science était venue à bout de résoudre ce problème au moyen de la tolérance du poisson au bleu, des coulis de racines et de la pâtisserie à l'huile.

L'observation exacte du carême donnait lieu à un plaisir qui nous est inconnu, celui de se *décarêmer* en déjeunant le jour de Pâques.

En y regardant de près, les éléments de nos plaisirs sont la difficulté, la privation, le désir de la jouissance. Tout cela se rencontrait dans l'acte qui rompait l'abstinence; j'ai vu deux de mes grands-oncles, gens sages et braves, se pâmer d'aise au moment où, le jour de Pâques, ils voyaient entamer un jambon ou éventrer un pâté. Maintenant, race dégénérée que nous sommes! nous ne suffirions pas à de si puissantes sensations!

Histoire philosophique de la cuisine

La cuisine est le plus ancien des arts, c'est aussi de tous les arts celui qui nous a rendu le service le plus important pour la vie civile; car ce sont les besoins de la cuisine qui nous ont appris à appliquer le feu, et c'est par le feu que l'homme a dompté la nature.

Quand on voit les choses d'en haut, on peut compter jusqu'à trois espèces de *cuisine:*

La première, qui s'occupe de la préparation des aliments, a conservé le nom primitif;

La seconde s'occupe à les analyser et à en vérifier les éléments: on est convenu de l'appeler *chimie;*

Et la troisième, qu'on peut appeler cuisine de réparation, est plus connue sous le nom de *pharmacie.*

Si elles diffèrent par le but, elles se tiennent par l'application du feu, par l'uage des fourneaux et par l'emploi des mêmes vases.

Ainsi, le même morceau de bœuf que le cuisinier convertit en potage et en bouilli, le chimiste s'en empare pour savoir en combien de sortes de corps il est résoluble, et le pharmacien nous le fait violemment sortir du corps, si par hasard il y cause une indigestion.

Ordre d'alimentation.

L'homme est un animal omnivore; il a des dents incisives pour diviser les fruits, des dents molaires pour broyer les graines, et des dents canines pour déchirer les chairs: sur quoi on a remarqué que plus l'homme est rapproché de l'état sauvage plus les dents canines sont fortes et faciles à distinguer.

Il est extrêmement probable que l'espèce fut longtemps frugivore, et elle y fut réduite par la nécessité; car l'homme est le plus lourd des animaux de l'ancien monde, et ses moyens d'attaque sont très bornés, tant qu'il n'est point armé. Mais l'instinct de perfectionnement attaché à sa nature ne tarda pas à se développer: le sentiment même de sa faiblesse le porta à chercher à se faire des armes; il y fut poussé aussi par l'instinct carnivore, annoncé par ses dents canines, et dès qu'il fut armé, il fit sa proie et sa nourriture de tous les animaux dont il était environné.

Cet instinct de destruction subsiste encore: les enfants ne manquent jamais de tuer les petits animaux qu'on leur abandonne; ils les mangeraient s'ils avaient faim.

Il n'est point étonnant que l'homme ait désiré se nourrir de chair; il a l'estomac trop petit, et les fruits ont trop peu de substances animalisables pour suffire pleinement à sa restauration; il pourrait se nourrir mieux de légumes; mais ce régime suppose des arts qui n'ont pu venir qu'à la suite des siècles.

Les premières armes durent être des branches d'arbres, et plus tard on eut des arcs et des flèches.

Il est très digne de remarque que partout où on a trouvé l'homme, sous tous les climats, à toutes les latitudes, on l'a toujours trouvé armé d'arcs et de flèches. Cette uniformité est difficile à expliquer. On ne voit pas comment la même série d'idées s'est présentée à des individus soumis à des circonstances si différentes; elle doit provenir d'une cause qui s'est cachée derrière le rideau des âges.

La chair crue n'a qu'un inconvénient, c'est de s'attacher aux dents par sa viscosité; à celà près, elle n'est point désagréable au goût. Assaisonnée d'un peu de sel, elle se digère très bien, et doit être plus nourrissante que toute autre.

"Mein God, me disait, en 1815, un capitaine de Croates à qui je donnais à dîner, il ne faut pas tant d'apprêts pour faire bonne chère. Quand nous sommes en campagne et que nous avons faim, nous abattons la première bête qui nous tombe sous la main; nous en coupons un morceau bien charnu, nous le saupoudrons d'un peu de sel, que nous avons toujours dans la *sabre-tasche;* (sorte de sac écussonné qui est suspendu au baudrier d'où perd le sabre des troupes légères; elle joue un grand rôle dans les contes que les soldats font entre eux) nous le mettons sous la selle, sur le dos du cheval; nous donnons un temps de galop, et (faisant le mouvement d'un homme qui déchire à belles dents) *gnian, gnian, gnian,* nous nous régalons comme des princes."

Quand les chasseurs du Dauphiné vont à la chasse dans le mois de septembre, ils sont également pourvus de poivre et de sel. S'ils tuent un becfigue de haute graisse, ils le plument, l'assaisonnent le portent quelque temps sur leurs chapeaux et le mangent. Ils assurent que cet oiseau ainsi traité est encore meilleur que rôti.

D'ailleurs, si nos trisaieux mangeaient leurs aliments crus, nous n'en avons pas tout à fait perdu l'habitude. Les palais les plus délicats s'arrangent très bien des saucissons d'Arles, des mortadelles, du bœuf fumé d'Hambourg, des anchois, des harengs secs, et d'autres pareils, qui n'ont pas passé par le feu et qui n'en réveillent pas moins l'appétit.

Découverte du feu.

Après qu'on se fût régalé assez longtemps à la manière des Croates, on découvrit le feu, et ce fut encore un hasard; car le feu n'existe pas spontanément sur la terre; les habitants des îles Mariannes ne le connaissaient pas.

Cuisson.

Le feu une fois connu, l'instinct de perfectionnement fit qu'on en approcha les viandes, d'abord pour les sécher, et ensuite on les mis sur des charbons pour les cuire.

La viande ainsi traitée fut trouvée bien meilleure; elle prend plus de consistance, se mâche avec beaucoup plus de facilité, et l'osmazome, en se rissolant, s'aromatise et lui donne un parfum qui n'a pas cessé de nous plaire.

Cependant on vint à s'apercevoir que la viande cuite sur les charbons n'est pas exempte de souillure; car elle entraîne toujours avec elle quelques parties de cendre ou de charbon dont on la débarasse difficilement. On remédia à cet inconvénient en la perçant avec des broches qu'on mettait au-dessus des charbons ardents, en les appuyant sur des pierres d'une hauteur convenable.

C'est ainsi qu'on parvint aux grillades, préparation aussi simple que savoureuse; car toute viande grillée est de haut goût, parce qu'elle se fume en partie.

Les choses n'étaient pas beaucoup plus avancées du temps d'Homère; et j'espère qu'on verra ici avec plaisir la manière dont Achille reçut dans sa tente trois des plus considérables d'entre les Grecs, dont l'un était roi.

Je dédie aux dames la narration que j'en vais faire, parce qu'Achille était le plus beau des Grecs, et que sa fierté ne l'empêcha pas de pleurer quand on lui enleva Briséis; c'est aussi pour elles que je choisis la traduction élégante de M. Dugas-Montbel, auteur doux, complaisant et assez gourmand pour un helléniste:

"Aussitôt Patrocle obéit aux ordres de son compagnon fidèle. Cependant Achille approche de la flamme étincelante un vase qui renferme les épaules d'une brebis, d'une chèvre grasse, et le large dos d'un porc succulent. Automédon tient les viandes que coupe le divin Achille; celui-ci les divise en morceaux, et les perce avec des pointes de fer.

Patrocle, semblable aux immortels, allume un grand feu. Dès que le bois consumé ne jette plus qu'une flamme languissante, il pose sur le brasier deux longs dards soutenus par deux fortes pierres et répand le sel sacré.

Quand les viandes sont prêtes, que le festin est dressé, Patrocle distribue le pain autour de la table dans de riches corbeilles; mais Achille veut lui-même servir les viandes. Ensuite il se place vis-à-vis d'Ulysse, à l'autre extrémité de la table, et commande à son compagnon de sacrifier aux dieux.

Patrocle jette dans les flammes les prémices du repas, et tous portent bientôt les mains vers les mets qu'on leur a servis et préparés. Lorsque dans l'abondance des festins ils ont chassé la faim et la soif, Ajax fait un signe à Phénix; Ulysse l'aperçoit, il remplit de vin sa large coupe, et s'adressant au héros: "Salut, Achille, dit-il..."

Ainsi, un roi, un fils de roi, et trois généraux grecs, dînèront fort bien avec du pain, du vin et de la viande grillée.

Il faut croire que si Achille et Patrocle s'occupèrent eux-mêmes des apprêts du festin, c'était par extraordinaire, et pour honorer d'autant plus les hôtes distingués dont ils recevaient la visite; car ordinairement les soins de la cuisine étaient abandonnés aux esclaves et aux femmes: c'est ce qu'Homère nous apprend encore en s'occupant, dans l'*Odyssée*, des repas des poursuivants.

(*à suivre page 30*)

Le blanchissage domestique

par **Paulette Bernege**

La périodicité des lessives.

"Quand dois-je faire ma lessive, selon vous?" me demandent souvent les ménagères, espérant recevoir aussitôt une réponse qui corresponde à une vérité absolue.

Dans le domaine de la vie, et plus particulièrement dans celui de la vie domestique, les choses ne s'éclaircissent jamais avec une pareille rigueur.

La périodicité des lessives d'une famille déterminée dépend, en effet, entre autres, des réserves et de la richesse en linge de cette famille, du nombre de personnes, de la présence de petits enfants, des occupations de la maîtresse de maison, de la place dont elle dispose, du confort de son installation; voici néanmoins une série de vérités partielles qui pourront guider chacune de vous dans la fixation de ses dates de lessives.

1° Plus une tache est vieille et plus il est difficile de l'enlever; le linge lavé aussitôt sali se nettoie plus rapidement.

2° Moins le linge est sale et plus il devient possible de le lessiver mécaniquement. On a plus d'avantages, au point de vue lessiviel, de changer journellement de linge, par suite de faire des lessives fréquentes.

3° Moins on a de place et moins on a de capitaux, plus il devient avantageux de diminuer l'importance des trousseaux, par suite d'accroître la périodicité des lessives.

4° Mais, par contre, plus les quantités à laver en une fois sont grandes et plus il est possible de gagner du temps sur l'ensemble des opérations.

Ces principes peuvent se ramener à la constatation suivante: d'une part, pour les stocks, les capitaux, la commodité, il est préférable de faire des lessives rapprochées; d'autre part, pour diminuer les préoccupations de la ménagère, il est préférable d'attendre d'avoir une quantité importante de linge sale. Dans certains cas, on fait la lessive chaque jour, dans d'autres, chaque année. Entre ces extrêmes, que vaut-il mieux? Nous avons essayé de dresser, un tableau correspondant aux types les plus courants, avec les avantages et les inconvénients de chacun.

Le rangement du linge.

A la périodicité des lessives se trouve correspondre le problème du rangement du linge sale. Plus grosses sont les quantités, plus longues sont les durées d'attente et plus la solution se complique.

Nous pouvons rappeler ici, pour mémoire, trois conseils, bien connus des ménagères qualifiées:

1° Le linge sale doit toujours être bien ventilé pour se conserver en bon état sans mauvaises odeurs;

2° Le linge sale doit toujours être sec, pour éviter les moisissures, très difficiles à faire disparaître par la suite;

3° Le linge sale, dans les campagnes et les villas, doit être préservé des souris et des rats.

En tenant compte de ces trois considérations pratiques, ainsi que du rapport entre les quantités de linge sale et les périodicités lessivielles, nous arrivons à dresser le petit tableau que voici et qui résume les solutions:

Petites quantités: Périodicités fréquentes (hebdomadaire): sac à linge.

Quantités moyennes: Périodicités plus rares (bi-mensuelle et mensuelle: vanneries, placards ventilés.

Grosses quantités: Périodicités rares (bi-annuelle, annuelle): suspensions spéciales dans les greniers.

Reprenons successivement ces quatre solutions, pour essayer de vous guider dans le choix de l'outillage nécessaire à chacune d'elles.

Le meilleur sac à linge sale, à notre avis, ne se trouve pas dans le commerce, puisqu'il est de notre invention, mais chaque ménagère le fabriquera aisément.

Grâce au cintre qui le maintient tendu et permet de l'accrocher facilement, et grâce à la fente de la partie supérieure, plus de coulisses, de cordons à lâcher ou à tirer; sans aucune manipulation, il est possible d'introduire à chaque instant le linge sale à l'intérieur. Enfin, grâce à la fermeture éclair, dans le bas, le sac se vide en un seul coup, sans renversement.

Une ménagère avisée pourra même confectionner plusieurs sacs de ce genre, un pour chaque catégorie de linge sale (linge blanc, linge de couleur, soieries, par exemple). De cette manière, le tri sera fait au fur et à mesure du dépôt dans le sac et supprimera cette opération faite d'ordinaire le jour de la lessive, toujours désagréable lorsque le linge est en attente depuis déjà un certain temps.

Pour le rangement dans des coffres en vannerie, nous vous conseillons l'emploi d'appareils montés sur roulettes et dotés d'au moins une poignée; ces coffres, rangés d'habitude dans la salle de bains, supprimeront une corbeille et faciliteront le transport du

linge sale au lieu où s'effectue la lessive. Choisissez une vannerie légère pour que le linge s'aère convenablement à l'intérieur.

Quant au placard ventilé sous la fenêtre de la salle de bains, il se construit sur le modèle des garde-mangers de nos cuisines modernes c'est à l'architecte à le prévoir au moment de la construction; ce placard pourra toutefois être surajouté ultérieurement et toujours il rendra un grand service.

Dans les campagnes où les lessives plus rares nécessitent l'emmagasinage d'une grosse quantité de linge au grenier, voici un procédé de préservation des rats, vieux comme notre civilisation, mais fort amusant et simple, qui réussit toujours.

Il consiste à enfiler des bouteilles aux deux extrémités de la corde à linge, lorsque les rats trottinent et passent sur la bouteille, celle-ci tourne, chavire et nos animaux dégringolent.

Si nous observons une ménagère dans ses multiples travaux, nous constatons que ceux-ci peuvent toujours se ranger en deux groupes: les travaux effectifs, réellement productifs, — les transports qui ne produisent rien.

Plus une ménagère transporte d'objets d'un lieu à un autre, plus elle perd de temps et moins elle produit; aussi, le premier des soucis, lorsqu'on veut organiser une maison, consiste à réduire le plus possible les déplacements, même à les supprimer. Quand une ménagère court sans cesse d'une pièce à une autre, vous pouvez dire que sa maison est mal comprise; une des grandes lois de l'organisation recommande précisément le rangement à l'endroit même de leur utilisation de tous les instruments ou ingrédients.

Dans le domaine de la lessive qui nous occupe, cette vérité se retrouve. Notre lessive se fera d'autant mieux et rapidement, que nous aurons moins de déplacements d'objets à effectuer. Le linge sale, lavé, lessivé, repassé, rangé sur place, est un idéal à poursuivre. Dans des cas d'impossibilité absolue, voici quelques solutions commodes:

1° Dans les maisons à étages, avec buanderie au sous-sol, construire une large canalisation permettant de précipiter directement le linge des étages, à la cave, dans une corbeille à roulettes qui le reçoit à l'arrivée;

2° Dans les appartements où les pièces se trouvent sur un même plan, on utilisera pour les déplacements soit une corbeille montée sur trépied à roulettes, soit la table roulante qui fait d'ordinaire le service des mets de la cuisine à la salle à manger.

De toute manière, l'ancienne corbeille se portant à bout de bras est toujours à proscrire pour son incommodité, son encombrement et son poids.

Le tri du linge.

Nous ne reviendrons pas sur cette question déjà traitée dans un autre numéro; nous rappellerons seulement le grand principe qui guide la ménagère: le linge sale doit être groupé en autant de catégories qu'il y aura de traitements différents à faire subir au linge; ces traitements différents sont nécessités d'une part par la nature des souillures, d'autre part par la contexture des tissus, la nature des fibres ou les coloris. Il peut y avoir, avons-nous noté, jusqu'à 12 catégories de nettoyages différents, mais toute femme soucieuse d'économiser sa peine peut arriver à réduire considérablement ce nombre.

Généralement, la ménagère effectue à terre le travail du triage. Position déplorable! chaque fois que la place le permettra et que les quantités de linge seront importantes, il sera beaucoup plus commode de travailler sur une table basse, où le linge à trier se trouvera à portée de la main.

L'enlèvement des taches.

L'opération du tri terminée, les ménagères se mettent généralement au trempage du linge: Nous dérogerons ici aux règles traditionnelles en préconisant, avant la lessive, l'enlèvement chimique des mauvaises taches. La question peut être discutée, nous le reconnaissons; vaut-il mieux enlever les taches lorsque la lessive est terminée ou vaut-il mieux les enlever avant de commencer? Nous penchons pour la deuxième solution et voici pourquoi:

1° Si les mauvaises taches sont enlevées avant, les quantités de produits lessiviels à utiliser pour le reste de la lessive seront moindres, d'où économie de matières;

2° Si les mauvaises taches sont enlevées avant, les durées de rotation des machines, ou les durées d'ébullition des lessiveuses seront moindres, gains de temps, de force et de chauffage;

3° Si les mauvaises taches sont enlevées avant, il n'y a pas de danger de laisser dans les tissus de traces de produits corrosifs détacheurs, puisque toutes les opérations lessivielles consécutives dilueront les restes de ces produits.

Qu'entendons nous par "mauvaises taches"? Les mauvaises taches sont celles qui peuvent ne pas disparaître, même après une lessive. Or, dans notre linge familial, leur nombre n'est pas considérable: la nature de ces taches est presque toujours constante, ce sont; la rouille, le vin, les fruits, le sang et la peinture.

Les autres taches, que l'on rencontre souvent dans le linge (encre, sueur, urine, verdure, produits alimentaires comme les œufs, le café, le chocolat, etc.), disparaissent généralement facilement, surtout si elles sont fraîches,



après savonnage et coulage. Nous n'avons donc pas à nous préoccuper de leur enlèvement avant la lessive puisqu'elles sont traitées au cours des opérations lessivielles ordinaires; tout au plus aurons-nous quelques variations dans les dosages des produits de trempage comme nous le verrons par la suite.

Enfin, il peut accidentellement se produire sur notre linge des taches que nous n'avons pas l'habitude d'y rencontrer. Dans ce cas, ne pouvant vous donner ici un manuel complet de détachage, nous vous renvoyons aux livres qui traitent de la question et dont chaque ménage devrait au moins posséder un exemplaire.

Pour les lessives habituelles d'une ménagère, il sera suffisant de constituer une petite droguerie comprenant, avec les savons en morceaux, en poudre ou en paillettes, les lessives, les cristaux de soude, les azurs, les boules de couleur et amidons d'usage courant, une série de flacons, de bocaux ou de bouteilles contenant les principaux liquides détacheurs; la liste n'en est pas longue, ce sont:

L'ammoniaque;
L'eau de javel;
L'acide acétique ou vinaigre;
L'alcool;
L'essence de térébenthine;
L'acide oxalique.

Il sera utile, quoique non indispensable, d'ajouter à cette liste du permanganate de potasse et du perborate de soude.

Cette petite droguerie familiale sera facile à installer soit dans la salle de bain, soit dans la buanderie; une armoire dans le genre d'une armoire à pharmacie, voire même une simple étagère pourront suffire; l'essentiel est d'avoir, d'abord, les produits détacheurs les plus courants, ensuite de les grouper en un même lieu où nous n'aurons besoin d'aucune recherche pour les retrouver, enfin de placer à proximité immédiate une table de détachage avec petites brosses, éponge, bouts de flanelle, bols, cuvette et tous les ustensiles nécessaires au détachage.

Au moment du détachage, la ménagère a tout sous la main, sans avoir à courir à la cuisine ou dans les autres pièces de la maison à la recherche des ustensiles nécessaires.

Ainsi outillées, nous travaillons avec précision, vite, bien; le petit tableau suivant pourra, en outre, être affiché au-dessous de l'étagère pour nous rappeler la manière d'enlever les principales taches, recettes que nous oublions toujours.

Cacao, Chocolat.... Savonnages à l'eau chaude (ajouter alcool ou ammoniaque, lorsque les taches résistent).

Encre............ Natures diverses d'encres. Généralement s'en vont au savonnage Selon les cas employer acide oxalique, citron ou permanganate.

Fruits............ Alterner arrosage à eau bouillante et acide oxalique ou acétique 10%.

Herbe ou verdure... Savonnage eau chaude, frotter vigoureusement lorsque les taches résistent, utiliser eau de javel ou permanganate de potassium.

Peinture.......... Essence de térébenthine.

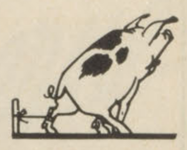
Rouille........... Vapeur eau bouillante et acide oxalique.

Sang............. Savonnages eau froide ou tiède et ammoniaque.

(*à suivre page 30*)



Le tabac et les bêtes

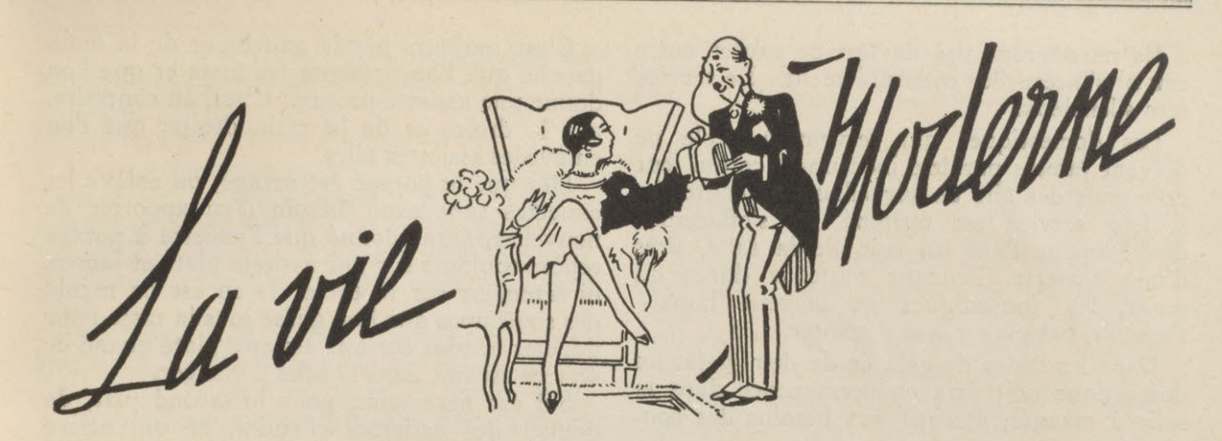


Il n'y a pas que les hommes — et les femmes! — qui soient amateurs du tabac; beaucoup d'animaux s'en montrent friands, et notre confrère Charles Clerc cite dans la *Revue des Tabacs* quelques curieux exemples de bêtes se délectant de la "plante à Nicot".

C'est, d'abord l'histoire, rapportée par le savant Henry de Varigny, d'une ânesse qui s'attachait aux pas de son maître quand celui-ci fumait sa pipe. Un jour, il offrit une cigarette à sa fidèle compagne et celle-ci la mâcha et la remâcha avec une évidente satisfaction.

Les chèvres aiment aussi beaucoup le tabac. Au temps où l'on jouait encore le *Pardon de Ploermel*, une des scènes les plus applaudies était celle où l'on voyait une chèvre blanche traverser un pont rustique, entre deux rochers. Cette chèvre s'acquittait fort bien de son bout de rôle, à la condition de lui montrer, de la coulisse, une poignée de foin. Un soir, le foin manqua; un machiniste eut l'idée de lui montrer son paquet de tabac. Ce fut assez pour la décider, et elle mordit à belles dents dans le "paquet de gris".

Les singes fument moins, semble-t-il, par imitation de l'homme que par goût. Il y a en ce moment, au Zoo de Londres, une guenon qui use son paquet de cigarettes par jour. N'avons-nous pas eu avant la guerre, un jeune chimpanzé, Consul, qu'un Anglais, M. Webb avait éduqué et qui parut sur la scène des Folies-Bergères vêtu en gentleman et fumant son havane avec l'élégance d'un vieux boulevardier? Un autre singe, Master Linck, s'exhiba à l'Olympia, où il fumait en véritable dilettante. L'usage du tabac serait-il donc la principale caractéristique de l'homme civilisé que l'on s'efforce, avant toute autre chose, de le faire adopter par nos frères inférieurs dressés à nos habitudes familières et mondaines? Mais que diront, alors, les non fumeurs?...



Comment recevoir les invités

Maîtres d'Hôtel et Femmes de Chambre.

Dans les soupers de cérémonie, gala ou demi-gala, ce sont des hommes en habit ou livrée, gantés de blanc, qui font le service de table.

Toutefois, dans les soupers de demi-gala, entre gens de connaissance, on peut utiliser la femme de chambre, qui a revêtu pour la circonstance une toilette noire irréprochable et un tablier frais, élégant et à bretelles.

Pour les repas d'amis, ce sont les domestiques ordinaires de la famille. Ils ont soin, toutefois, d'être très correctement vêtus.

Un seul domestique ne peut servir plus de huit personnes.

On a supprimé la distinction et la hiérarchie qui existaient autrefois entre les différents serviteurs. L'écuyer tranchant et ses servants ont été remplacés par le ou les maîtres d'hôtel et les simples valets de chambre.

Il faut veiller à la tenue et à l'allure des domestiques qui servent à table. Les femmes surtout doivent avoir le visage agréable et la coiffure soignée. En cérémonie, on ne fait pas servir par des femmes âgées.

La mode de faire raser les domestiques est assurément plus élégante. Elle est aussi une garantie de propreté. Celle de faire conserver les favoris aux maîtres d'hôtel est très aristocratique, mais ne se conçoit que dans les maisons où le personnel est nombreux. Elle établit alors une distinction apparente entre le chef du service de table et les autres serviteurs.

Comme autrefois, les domestiques qui servent à table se tiennent immobiles dans les coins de la salle à manger ou même en cercle à l'arrivée des convives. Ils n'ont pas encore la serviette à la main et il ne leur appartient pas d'aider les invités à trouver ou à prendre place.

Dans beaucoup de maisons, on ne dispose pas d'un personnel suffisant pour le service des repas nombreux ou soignés.

On recourt alors aux offices de serviteurs spéciaux désignés sous le nom d'extras. On les retient pour la soirée dans les maisons de placement.

Selon que les extras ont ou non à s'occuper de la préparation du repas ou du couvert, ils arrivent prendre leur service vers trois heures ou vers sept heures. Dans ce dernier cas, leur rôle ne consiste strictement qu'à servir à table.

Ils ne dînent qu'après avoir desservi la table et ne partent qu'après avoir compté et rangé les couverts. Ceux qui ont à s'occuper de la vaisselle la mettent en ordre avant de partir. Il y a toujours dans la maison une personne de confiance qui, pour la surveillance générale, remplace la maîtresse de maison et est responsable vis-à-vis d'elle.

Le rôle des domestiques.

Le rôle des domestiques consiste à procurer aux convives, pendant toute la durée du repas, tout ce qui leur est nécessaire sans qu'ils aient besoin de rien réclamer.

En d'autres termes, ils présenteront les mets de façon que chacun puisse se servir aisément. Ils verseront à boire et offriront du pain chaque fois qu'ils en constateront l'opportunité.

D'ailleurs, leur attention sera de tous les instants et portée, à la fois, sur tous les points de la table. Le moindre signe d'un convive sera compris d'eux. Ils ne perdront pas du regard la maîtresse de maison qui ne pourra leur donner que des ordres abrégés.

Les domestiques ne devraient jamais parler pendant le repas. Ils n'ont pas à sourire, ni surtout se mêler aux propos des convives. Si on les interroge, ils répondront par un monosyllabe suivi de "Monsieur, Madame, ou Mademoiselle", selon l'interlocuteur.

Ils ne devront pas davantage causer entre eux ni s'interpeller ostensiblement. Le service sera silencieux.

Les domestiques qui servent à table ne doivent jamais paraître inoccupés: ce qui leur donnerait des airs de surveillants. Toutefois, si leur service est terminé, ils s'effaceront discrètement dans un coin de la salle, près d'une desserte. Pendant toute la durée du repas, les domestiques ne doivent jamais s'asseoir, pas plus que se déganter.

Dans les repas de gala et de demi-gala, un domestique doit être en permanence dans la salle à manger, attentif aux besoins des convives.

Les serviteurs hommes et femmes qui changent les assiettes ou présentent les mets ne doivent pas se démunir de la serviette blanche entre les plis de laquelle ils touchent les assiettes. Cette même serviette est placée sous le plat qu'ils offrent.

Dans l'intimité, et lorsqu'il n'est pas en habit et cravate blanche, le valet de chambre sert en veston et tablier blanc.

Les femmes de chambre ne sont jamais gantées.

• •
•

Une bonne maîtresse de maison n'attend pas la veille d'un repas d'invités pour dresser ses domestiques au service de table.

Les bons serviteurs sont rares et l'éducation de la table est très compliquée, car elle nécessite chez celui à qui on la donne de l'intelligence, de l'attention et de l'adresse. Le succès d'un repas dépend, en grande partie, de la façon dont il est servi.

Il faudra donc délimiter bien nettement le rôle de chaque domestique et le lui faire répéter à maintes reprises dans l'intimité, avant de l'exposer au grand service.

• •
•

On sert généralement le potage avant l'arrivée des invités dans la salle à manger, à moins qu'il n'y ait deux espèces de potage, auquel cas le domestique se présente auprès de chaque convive et s'informe en disant par exemple:

—*Crême Saint-Germain ou bisque d'écrevisses?*

Selon la réponse du convive, l'assiette aux trois quarts pleine lui est présentée par la gauche et tenue de la main gauche par le domestique dans les plis de la serviette blanche.

Si le potage est servi après les huîtres ou le melon, le domestique dessert les convives un à un en enlevant l'assiette du côté droit. Il sert le potage par la gauche.

C'est toujours par la gauche et de la main gauche que l'on présente les mets et que l'on donne une assiette propre. C'est, au contraire, par la droite et de la main droite, que l'on enlève les assiettes sales.

Dès que le potage est mangé, on enlève les assiettes sans avoir besoin d'en apporter de nouvelles, étant donné que l'assiette à potage repose toujours sur une assiette plate et jamais directement sur la table. Il en est de même des soucoupes que l'on glisse sous la tasse pour déposer le tout sur une assiette plate quand ce service est fait dans la salle à manger.

S'il est nécessaire, pour le second plat, de donner des assiettes chaudes, ce qui arrive chaque fois que l'on sert un plat chaud, l'assiette chaude est apportée quand toutes les assiettes à potage sont enlevées. Le domestique prend par la droite l'assiette plate froide pour glisser par la gauche une assiette chaude.

Un convive ne doit jamais rester sans assiette devant lui. L'assiette propre doit instantanément remplacer l'assiette sale.

Le domestique, en présentant ou enlevant les assiettes, doit s'effacer le buste derrière le convive. Il en est de même lorsqu'il présente les mets.

Seul, le plat doit apparaître devant la personne qui se sert. Le domestique, pour le lui présenter appuiera son avant-bras sur le bord de la table, et rapprochera le plat de l'assiette du convive. Ce dernier n'aura, de cette façon, aucun mouvement difficile à exécuter pour se servir.

Le domestique attendra patiemment que chacun soit servi. Il n'aura aucune observation à faire ni aucun conseil à donner concernant le choix des morceaux. Lorsqu'il repassera les plats — et ceci dès qu'il verra les assiettes vides — il n'oubliera personne.

Si le mets est accompagné d'une sauce, il tiendra le plat de la main gauche et la saucière de la main droite. Il est préférable, pour éviter les accidents, de charger un second domestique de présenter la sauce ou tout simplement de faire circuler la saucière de main en main.

S'il arrivait qu'une cuiller tombât du plat, le domestique la ramasserait immédiatement sans la remettre dans le plat. Il devrait reprendre, pour continuer le service, un couvert propre. Il y en a toujours pour cet usage, sur la desserte.

Il remplacerait de la même façon un couvert tombé avant même de l'avoir ramassé et présenterait le nouveau sur une assiette par le côté gauche.

Du reste, un domestique ne doit jamais présenter un objet de la main à la main.

Le domestique remplacera toujours un couvert oublié dans l'assiette. Le nouveau couvert sera, dès lors, déposé dans l'assiette propre.

Avant de servir un vin, le domestique annonce le cru de la façon suivante:

Clos-Vougeot, Volnay, 1900.

Il verse alors, par la droite, en tenant, de la main droite, la bouteille nue. Si le vin est de qualité et qu'on tienne à lui éviter des heurts, on utilise le petit panier à vin muni d'une anse. Toutefois, cet usage tend à tomber en désuétude.

On remplit les verres jusqu'à un centimètre du bord, sauf pour le vin ordinaire que l'on ne verse qu'à mi-verre, et pour le vin mousseux dont la mousse doit monter jusqu'au bord.

Au moindre signe du convive, le domestique cesse de verser.

• •
•

Avant le service du dessert, le domestique, armé de la brosse spéciale, balaye la table à la gauche de chaque convive. Il ne doit pas toucher le pain avec ses mains, mais, à moins que le convive ne mette son morceau de côté, il le fait disparaître dans le plateau.

• •
•

Si le nombre des assiettes ou même des couverts est insuffisant pour la quantité des plats, et qu'on soit obligé de les faire nettoyer entre deux services, il est indispensable que les couverts soient replongés dans l'eau froide et bien refroidis avant d'être servis. Les assiettes destinées à recevoir des mets froids sont également refroidies.

• •
•

En principe et d'une façon absolue, on sert les dames avant les messieurs.

C'est ainsi que, dans la famille, la maîtresse de maison, est servie la première. Après elle la maître de la maison, puis les enfants, en commençant par les jeunes filles. L'institutrice est généralement servie après la maîtresse de la maison.

A une table d'amis, où il n'y a que des messieurs, on sert la maîtresse de maison d'abord, puis tous les hommes à la ronde, en commençant tantôt à droite, tantôt à gauche de cette dernière, s'il n'y a qu'un serviteur. S'il y a deux serviteurs, on commence simultanément par la droite et par la gauche de la maîtresse de maison.

Dans un dîner d'hommes, on sert alternativement en commençant par la droite et par la gauche du maître de la maison, celui-ci étant servi toujours le dernier.

Lorsqu'il y a plusieurs dames à table, on commence par celle qui occupe la droite du maître de la maison, pour continuer par celle qui occupe la gauche et successivement à la ronde par toutes les autres dames, la maîtresse de maison étant servie la dernière. Le service des hommes commence de la même façon, c'est-à-dire par la droite, puis par la gauche de la maîtresse de maison. Il s'achève à la ronde, le maître de la maison servi le dernier.

S'il y a des enfants, les jeunes filles sont servies après leur mère et les fils après leur père. De très jeunes gens invités sont servis au même rang que les enfants de la maison, avant ces derniers.

Pour éviter les complications du service, dès que l'assistance est nombreuse, on sert à la ronde, en commençant par les dames les plus honorées, tantôt à droite, tantôt à gauche.

Lorsque le nombre des convives excède douze personnes, il est indispensable de servir chaque mets en deux plats, de façon que tout le monde puisse manger chaud. On commence dans ce cas à droite et à gauche du maître de la maison et simultanément.

Ce que l'on prépare à l'Office.

Autrefois, le rôle de l'officier était tellement important qu'il ne prenait son service qu'au moment de l'entremets.

Aujourd'hui, le personnel ne change pas pour servir la fin du repas. D'autant plus que les repas à la russe comportent beaucoup moins d'exhibition que les repas à la française. La plus grande partie des desserts est déjà sur la table et ceux que l'on apporte, ainsi que les entremets, n'on plus l'aspect majestueux qu'on se plaisait à leur donner jadis.

Ce n'en est pas moins à l'office que se font tous les préparatifs raffinés du repas.

C'est là qu'on organise les desserts et que l'on compose les glaces, sorbets et entremets.

C'est également là que les vins attendent, à la température utile.

Lorsqu'il n'y a pas d'office dans une maison, il faut toujours réserver un espace à proximité de la cuisine, ne fut-ce qu'une partie du couloir et où la température soit fraîche, pour y procéder à tous les soins que nécessitent les fins de repas.

On fait à l'office les corbeilles de fruits et souvent, lorsque la cuisine est encombrée et qu'il n'y a pas de desserte spéciale dans la salle à manger, c'est encore à l'office qu'on découpe les viandes et les poissons.

(*à suivre*)





Nos Epices

Les épices sont des produits végétaux que l'on emploie, à cause de leur saveur et de leur odeur forte et particulière, pour rehausser le goût des aliments et en augmenter la digestibilité.

Un risotto épicé avec du safran n'est-il pas plus succulent, une saucisse avec une trace de moutarde dessus ne glisse-t-elle pas mieux, une tranche au fromage avec du poivre ne nous invite-t-elle pas à boire un "bock" de plus, tout cela à cause de ces épices? Et les sauces sans épices, quel fade breuvage! On les emploie souvent, les épices, oui, mais l'on ne se rend pas compte d'où nous viennent ces produits qui augmentent la digestibilité.

Les épices proviennent de plantes de différents pays et de différentes parties de la plante.

A. Les racines et rhizomes nous donnent: le *gingembre* qui est le thizôme desséché et souvent décortiqué du gingiber officinale Roscoe, et nous connaissons plusieurs variétés:

a) gingembre gris, non décortiqué qui nous vient de l'Afrique (gris-brun) et du Bengale (brun-jaunâtre);

b) gingembre partiellement décortiqué (seulement sur les côtés) aussi du Bengale et de Cochinchine et de Pondichéry;

c) gingembre blanc (décortiqué) de Cochinchine, de Jamaïque, du Japon et de l'Argentine.

B. Les écorces nous donnent la *canelle*, qui est l'écorce desséchée, plus ou moins débarrassée de sa couche subéreuse ou de sa couche épidermique, de diverses épices du genre Cinnamomum.

La canelle de Ceylan est constituée par des écorces minces détachées avec soin de jeunes rameaux du Cinnamomum Zeylanicum Bregue. Son odeur est agréable et épicée.

La canelle de Chine, Cassia vera, est constituée par l'écorce du tronc et des branches du Cinnamomum Cassia Blume.

La canelle ligneuse, Cassia lignea, est constituée par des écorces épaisses. Son odeur et sa saveur sont plus faibles que celles des espèces précédentes. On l'utilise spécialement pour la préparation de la cannelle en poudre.

On désigne sous le nom de Ceylon-chips les déchets de la préparation de la cannelle de Ceylan.

C. Des fleurs et parties de fleurs nous viennent le girofle et le safran.

Les clous de girofle sont les boutons desséchés de la fleur du Jambosa caryophyllus Niedenzu. Le giroflier est originaire des Moluques (île d'Amboine) et très probablement aussi des Philippines. La culture a été introduite dans les Indes, dans les îles africaines de Zanzibar et Pemba, ainsi qu'à Madagascar, à la Réunion, au Brésil et en Guyane.

La meilleure espèce de girofle et la plus chère est celle d'Amboine ou des Moluques.

On désigne sous le nom de *safran* les stigmates desséchés du Crocus sativus Linné. L'odeur du safran est épicée, la saveur est à la fois aromatique et amère. La meilleure sorte de safran est constituée par le safran français ou safran du Gâtinais. On distingue:

a) le safran d'orange qui est le plus estimé; il est séché à la chaleur artificielle et sa couleur est particulièrement vive;

b) le safran comtat qui est séché au soleil.

On achète le safran en général comme poudre.

D. Le "Laurus nobilis" nous fournit ses feuilles, les *feuilles de laurier*, et le "Majorana hortensis" la "*Marjolaine*".

E. La plus grande partie des épices sont des fruits:

Le poivre est le fruit desséché du Piper nigrum L. C'est une baie sans pédoncule qui ne contient qu'une seule graine. On distingue le poivre noir et le poivre blanc. Le premier est constitué par les fruits entiers, plus ou moins mûrs, de couleur brun foncé ou noire, le second est formé par des fruits mûrs débarrassés de la couche extérieure, et gris-blanc.

Le poivre noir de Singapore et de Tellichery ont la même valeur. Suivent le poivre de Saïgon, de Java, d'Aleppy et de Lampong.

Le poivre blanc vient de Singapore, Java, Penang, Muntock-Tellichéry et Sumatra.

Le *ciment* (poivre de la Jamaïque, poivre-girofle, poivre anglais) est le fruit desséché et non parvenu à maturité complète du Pimenta officinalis Berg. C'est un fruit ovoïde ou arrondi de couleur brun-rouge ou rouge-noir et formé de deux loges. Le piment possède une odeur et une saveur analogues à celles des clous de girofle.

Le *piment rouge* (poivre d'Espagne, piment des jardins) est constitué par le fruit desséché et dépourvu de suc d'une plante annuelle, le Capoicum annuum. La poudre rouge de ce fruit est connu sous le nom de *paprica*. On distingue selon leur saveur plus ou moins accentuée les paprica doux, demi-doux et fort. Pour la préparation de la qualité douce la plus fine, dite paprica à la rose, on élimine la graine, le placenta central et les lames placentaires; la poudre n'est ainsi composée que de l'enveloppe du fruit et est à peu près exempte de capricine, le principe actif de saveur acre de l'épice.

On désigne sous le nom de *poivre de Cayenne* les fruits d'une plante vivace, le Capsicum frutescens. Ces fruits sont rouges ou rouge-jaunâtre et mesurent environ 2 cent. de longueur (le piment du commerce jusqu'à 12 centimètres).

Le *cumin* est constitué par le fruit du Carum Carvi L. et possède une odeur et une saveur caractéristiques.

L'anis vert est le fruit dicoque du Pimpinella Anisum et l'on distingue l'anis russe et allemand, l'anis italien et l'anis alicante. L'italien a une saveur particulièrement douce.
Moins connu est le *coriandre*, fruits du Coriandrum sativum L. qui croît naturellement dans l'Europe méridionale et l'Asie.

L'anis étoilé (Badiane de Chine) est le fruit de l'Illicium verum Nooker fil. Il est formé de huit carpelles rangés en étoile autour d'un axe central court. L'anis étoilé possède une odeur et une saveur fortement aromatiques, rappelant celles de l'anis.

La vanille est le fruit siliqueux du Vanilla planifolia Andrews, cueilli avant maturité complète et desséché après fermentation. La vanille de bonne qualité est recouverte de nombreux cristaux de vanilline. Elle possède une odeur et une saveur de vanilline très agréables et très aromatiques.

La vanille du Mexique passe pour l'espèce la plus fine et la plus aromatique, mais la vanille de Bourbon est l'espèce commerciale la plus répandue en Europe. Les espèces des Seychelles, de l'Amérique du Sud et de Tahiti sont de qualité inférieure. Cette dernière a une odeur prononcée de pipéronal.

F. Suivent à la fin les épices des graines et parties de graines.

La moutarde noire est formée par la graine de Brassica nigra (L) Koch. Pour relever le goût acre de la moutarde noire, on l'additionne souvent de moutarde blanche (ou moutarde jaune), qui est constituée par les graines de Sinapis alba L.

On comprend sous le nom de moutarde de table un produit obtenu par fine mouture de grains de moutarde naturels ou dégraissés, mélangés avec du vinaigre, du vin ou de l'eau; ce produit peut être additonné de sel de cuisine, de sucre et de divers aromates — qui nous font venir l'eau à la bouche...

Vient enfin la *noix de muscade*, l'amande débarrassée de son enveloppe (macis) et de sa coque, du Myristica fragans Nouttuyu. Elle possède une odeur et une saveur aromatiques et caractéristiques. Le *macis* aussi possède une odeur et une saveur aromatiques caractéristiques. — Que serait la cuisine sans les épices?

Hôtellerie.



Cuisine de Saison

Pour un menu de dîner de chasse

Crème à la Diane.

La digne chasseresse qui fut assez inhumaine pour changer en cerf un malheureux mortel qui l'avait surprise au bain, méritait-elle que lui soit dédié un potage aussi savoureux? Enfin passons!

Pour préparer ce potage, il faut commencer par faire un roux composé de 3 oz. de beurre et 2 oz. de crème d'orge, puis, mouiller avec 2 pintes et demi de bouillon très ordinaire, et faire bouillir en remuant continuellement. Après l'ébullition, laisser cuire sur le coin du feu.

D'autre part, éplucher un reste de gibier, perdreau, perdrix ou faisan de préférence. Conserver un peu de cette chair pour la découper en petits croûtons qui se mettront dans le potage, piler tout le reste. Mettre dans le potage tous les os et débris de gibier et laisser cuire doucement une petite heure. Enlever ensuite ces os avec une écumoire, et mettre la chair pilée à leur place. Laisser encore mijoter 20 minutes, puis passer ce potage au tamis de fer fin en passant la purée au pilon dans la mesure du possible. Remettre le potage au chaud, et, s'il est trop épais le mettre à point avec un peu de bouillon; le beurrer et l'assaisonner relevé; en dernier lieu, garnir le potage avec le gibier réservé, taillé en croûtons.

Paupiettes de filets de soles sévillane.

Lever les filets de trois soles, en général, il faut toujours avoir quelques filets de plus que le nombre de convives, mais pour ce genre de préparation, chaque filet constitue un ensemble suffisamment copieux pour que personne n'éprouve le besoin, sinon le désir, d'en reprendre.

Faire dégorger ces filets de soles dans de l'eau froide, puis, pendant ce temps faire une farce de merlans en pilant ⅓ de lb. de chair de merlan avec sel, poivre, épices et un blanc d'œuf; passer au tamis cette purée que l'on met ensuite dans une casserole placée sur la glace et lui incorporer *peu à peu* ⅓ de lb. de crème double bien fraîche; relever cette farce en y ajoutant un peu de paprika.

D'autre part, éponger les filets de sole, les farcir avec une couche de farce, les rouler en spirales et les faire pocher dans un fumet de poisson au vin blanc fait avec les déchets de poissons.

Il faut dix à douze minutes de cuisson, *sans bouillir*, pour que ces paupiettes de soles soient cuites à point.

D'autre part, préparer un rizotto aux poivrons en faisant d'abord blondir au beurre une once ¼ d'oignons hachés, puis y ajouter ¼ de lb. de riz que l'on fait ainsi sécher au beurre et mouiller ensuite avec 1 demiard ½ de bouillon. Ajouter encore un poivron doux, rouge ou vert, très finement émincé, et faire cuire le tout à couvert, pendant 18 minutes.

Creuser autant de belles tomates qu'il y a de filets de soles, les vider soigneusement et les faire cuire au four avec sel, poivre et huile sans qu'elles soient trop cuites pour ne pas s'écraser, il faut même les tenir un peu fermes.

Avec la cuisson des paupiettes, faire une sauce blanche assez crémeuse, bien relevée et bien beurrée et y ajouter, au dernier moment, deux ou trois tomates pelées, vidées, coupées en filets et légèrement fondues au beurre.

Dresser le riz dans les tomates, poser un filet de sole dans chacune d'elles, par-dessus le riz, napper d'un soupçon de sauce les paupiettes de soles et servir à part le reste de la sauce.

Civet de lièvre grand veneur.

Dépouiller un lièvre que l'on découpe en réservant le foie et le sang. Quant aux morceaux, les assaisonner de sel, les mettre dans un plat creux avec oignons et carottes émincées, feuille de laurier, brindille de thym, branches de persil et une douzaine de grains de poivre; les mouiller avec une pinte de vin rouge dans lequel on laisse mariner pendant douze heures.

D'autre part, faites revenir avec ¼ de livre de saindoux, ½ livre de maigre de lard de poitrine découpé en petits lardons et deux douzaines de petits oignons. Lorsqu'ils sont de belle couleur dorée, les égoutter, mélanger à la graisse une once de farine. Tourner avec la cuiller jusqu'à ce que le mélange commence à prendre une teinte rousse, y ajouter alors les morceaux de lièvre égouttés et épongés, que l'on fait revenir pendant une dizaine de minutes. A ce moment, mouiller avec la marinade passée; y ajouter du bouillon jusqu'à ce que les morceaux de lièvre soient recouverts par le liquide, dans lequel on ajoute trois échalotes hachées, deux gousses d'ail écrasées et un bouquet garni composé de branches de persil, une feuille de laurier et thym. Après avoir fait prendre l'ébullition au contenu de la casserole, la couvrir et la mettre dans le four, où on laisse cuire le civet pendant une quarantaine de minutes. Retirer alors de leur cuisson

les morceaux de lièvre que l'on met dans une autre casserole propre; y passer par-dessus la cuisson; puis y ajouter ¾ de lb. de champignons crus, épluchés et coupés en quartiers, puis les lardons et petits oignons revenus.

Mettre à point l'assaisonnement du civet et continuer la cuisson 30 minutes, lier ensuite la sauce avec le sang et verser dans un plat creux, y dresser tout autour des croûtons frits au beurre et servir chaud.

Perdreaux rôtis sur canapés.

Pour douze couverts, six perdreaux sont nécessaires. Il faut après les avoir bien flambés vidés et bridés, les envelopper chacun dans une feuille de vigne et ensuite d'une barde de lard gras maintenue avec deux tours de ficelle, puis les faire rôtir soit à la broche, ce qui est l'idéal gastronomique, surtout si cette broche tourne devant un feu flambant de sarments de vigne ou à défaut les faire rôtir dans un four bien chaud en les arrosant d'abord d'un peu de beurre; puis ensuite, avec la graisse qui découle du lard fondant. On compte un bon quart d'heure pour rôtir les perdreaux, puis pendant ce temps on prépare les canapés, qui sont comme chacun le sait, des croûtons de pain de mie taillés de dimensions proportionnées aux perdreaux, frits au beurre et arrosés d'un peu de la graisse du rôti lui-même.

Découper les perdreaux en deux moitiés et remettre dessus la feuille de vigne et le petit morceau de barde grillé qui doit rester, les entourer de moitiés de cailles rôties de la même manière que les perdreaux, mais sans bardes de lard, la caille étant assez grasse pour se suffire à elle-même en cuisant. Arroser le tout avec un peu de jus de rôti du gibier dont on sert le reste dans une saucière, sans le dégraisser entièrement. (*Le Cordon Bleu*)

Automobilisme.

C'est un mot que l'on prête — on ne prête qu'aux riches — à Tristan Bernard.

Il y a quelques semaines, un constructeur d'automobiles insista pour lui faire essayer une voiture type nouveau. On partit. L'auto franchit à belle allure une centaine de kilomètres, puis le conducteur dit à l'auteur dramatique:

— Je connais par là une excellente petite auberge. Nous allons nous y arrêter.

A ce moment, un malencontreux coup de volant précipita la voiture contre un arbre.

Alors, Tristan Bernard de demander froidement à son compagnon:

— Votre voiture est très bien. Mais comment faites-vous pour vous arrêter lorsqu'il n'y a pas d'arbre sur la route?



La Prohibition

Un rigorisme de façade

Secs et humides continuent à échanger des balles et même des bouteilles. Nous ne voulons pas prendre parti dans cette querelle.

Cependant, par souci d'impartialité, constatons tout d'abord que si nous en croyons les défenseurs de la prohibition, les ravages de l'alcoolisme dans les classes pauvres ont diminué dans de notables proportions.

Ceci dit, avouons que notre sympathie instinctive va aux défenseurs de la liberté de boire. Nous n'admettons pas facilement que la société mette son nez dans de petites affaires qui semblent n'intéresser que nous-mêmes.

Ce qui est amusant à observer, c'est le résultat moral du rigorisme dans ce domaine comme dans tous les autres.

A New-York, il y a quelques cent mille "speak-easy", les uns purement hors la loi, d'autres déclarés sous l'étiquette "restaurant" ou "boarding house", c'est-à-dire pension de famille. La police les connaît pour la plupart et y fait des "descentes" à intervalles plus ou moins éloignés.

Si les policiers sont en bons termes avec la propriétaire de l'établissement et il en est ainsi souvent, ils le préviennent de la perquisition. Ils sont donc certains de ne découvrir aucune bouteille clandestine, ou d'en découvrir en si petit nombre, laissées là pour la forme, que l'affaire ne pourra être grave.

C'est le moyen de concilier le devoir avec le souci de ne pas causer d'ennui à un ami complaisant et généreux, à un ami qui, de plus, est toujours prêt à tirer pour vous une bonne bouteille de derrière les fagots.

De temps en temps, cependant, une affaire suit son cours et passe devant le tribunal spécial. Mais, que voulez-vous, pour être magistrat on n'en reste pas moins businessman, et là encore, très souvent, un arrangement amiable est survenu avant l'audience.

Si l'accusé n'évite pas la forte amende (quelquefois 5,000 dollars quand l'établissement est important), il évite la fermeture et, pour lui, c'est l'essentiel. L'amende, généralement, ne représente même pas le montant des impôts qu'il devrait payer s'il était un commerçant avoué!

Au total, la proportion des établissements dont la fermeture est ordonnée par la justice est infime.

Nous pouvons constater, dans un autre domaine aussi, que le rigorisme des lois ne correspond pas au rigorisme des mœurs.

Savez-vous qu'à New-York un homme n'a pas le droit de rendre visite à une femme dans une chambre d'hôtel sans laisser la porte ouverte? La loi ne fait aucune distinction pour le cas où cette femme est sa mère, sa sœur ou sa petite amie.

Le résultat? C'est que la femme de chambre, moyennant un dollar ou une partie de dollar (selon la classe de l'hôtel) fermera les yeux et vous laissera fermer la porte. Mais comme le devoir est le devoir, un quart d'heure plus tard, elle viendra, par un toc-toc impérieux contre ladite porte, vous rappeler au respect de la loi. Et il vous en coûtera un nouveau dollar pour avoir la paix pendant le quart d'heure suivant.

Ce procédé n'est pas à la portée de toutes les bourses. C'est là qu'il faut chercher la raison de ce phénomène quotidien constaté sur les routes partant de New-York: des files de voitures, le capot de chacune flairant le réservoir d'essence de celle qui la précède, s'étendent, aux heures où les bureaux sont fermés dans la ville, sur des dizaines de kilomètres. Car dans chaque voiture vous trouveriez un couple!

• • •

Un fable d'actualité

En 1857, la Bourse subissait une crise assez comparable à la crise actuelle comme le prouve ce pastiche de La Fontaine, dû à la plume de Proudhon:

La Coulisse, ayant monté
En pleine sécurité,
Se trouva fort dépourvue
Quand la baisse fut venue.
Pas d'argent, plus de crédit,
Pour payer point de répit.
Elle alla crier famine
Chez la Banque sa voisine,
La priant de lui prêter
Quelques sous pour tripoter
Jusqu'à la hausse nouvelle.
— Je vous paierai, lui dit-elle,
Fin prochain, délai légal,
Intérêt et principal.
La Banque n'est pas prêteuse:
C'est là son moindre défaut.
— Que faisiez-vous au temps haut;
Dit-elle à cette emprunteuse.
— Chaque jour, à tout venant
J'achetais, ne vous déplaise.
— Vous achetiez, j'en suis aise;
Eh bien! vendez maintenant.



Elle ne coûte pas plus cher que la mauvaise

Par M. Louis Mauron
Chef Cuisinier


M. Louis Mauron

Pour mariner les viandes à braiser.

Les viandes à braiser sont ordinairement lardées, elles demandent à être marinées quelques heures avant le braisage. On les met alors dans du vin mélangé d'aromates, ceux-ci serviront ensuite au mouillage.

Une garniture de braisage comprend: des carottes, des oignons, un bouquet garni.

Lorsque les viandes sont marinées à point, on les fait égoutter sur un tamis pendant 10 minutes; ensuite on les éponge avec un linge sec.

Prenez une casserole à fond épais ou une braisière de dimensions convenables, placez votre viande, 2 bonnes cuillérées de beurre fondu et faites chauffer fortement; une fois que la coloration voulue de la viande est atteinte, faites rissoler vos légumes que vous faites ensuite revenir dans le même beurre qui a servi à la viande.

Placez ensuite votre viande et vos légumes dans la casserole, mouillez avec le vin qui a servi à la marinade et faites cuire.

Lorsque votre viande est cuite, mettez-la de côté et faites réduire votre fond de braisage; si malgré tout, il reste trop clair, vous pouvez le lier avec de la fécule pour lui donner plus de consistance.

Pour servir votre viande à table, surtout le bœuf braisé, accompagnez votre plat avec des champignons sautés, des petits oignons glacés, enfin des petits lardons.

Les pâtes alimentaires comme les nouilles, les macaronis, accompagnent très bien le bœuf braisé.

Fricot d'amourettes.

Faites blanchir vos amourettes ou pochez-les; détaillez-les en tronçons et faites-les mariner dans de l'huile d'olive, du jus de citron et assaisonnez de sel, poivre et persil haché.

Au moment de servir, trempez les amourettes dans la pâte à frire légère et plongez-les ensuite dans la friture chaude.

Pour les servir, dressez-les sur une serviette accompagnées d'une sauce tomates.

Entrecôtes a la Lyonnaise.

Faites sauter vos entrecôtes au beurre noisette et dressez-les sur votre plat; garnissez les côtés avec des oignons émincés que vous aurez fait sauter au beurre et saupoudrez le tout de persil haché.

Déglacez votre poêle avec un verre de vin blanc et un verre de sauce brune, laissez réduire un peu et ajoutez de l'estragon haché; faites monter au beurre, assaisonnez et versez le tout sur vos entrecôtes au moment de servir.

Entrecôtes Forestières.

Faites sauter vos entrecôtes au beurre noisette et ensuite faites sauter des champignons émincés que vous versez sur les entrecôtes, vous garnissez le plat avec quel-

ques pommes de terre coupées en carrés, accompagnées de quelques lardons que vous aurez fait rissoler avant de garnir vos entrecôtes.

Pour servir, parsemez le plat de persil haché et décorez avec un bouquet de cresson.

Entrecôtes "vert pré."

Pour faire les entrecôtes "vert pré", il faut d'abord faire griller la viande et quand elle est bien saisie, versez dessus autant de cuillérées à soupe de beurre maître d'hôtel, qu'il y a d'entrecôtes.

Entourez vos entrecôtes avec un bouquet de pommes pailles, pommes rissolées et cresson.

Pour faire le beurre maître d'hôtel, il faut mélanger le beurre mou avec du persil haché un jus de citron, un peu de sauce Worcestershire, du poivre et du sel.

Aspic de légumes.

Il vous faut d'abord obtenir une gelée limpide c'est-à-dire très claire, que vous obtiendrez en opérant ainsi: 2 pintes de bouillon de volaille, 4 onces de gélatine que vous aurez trempée dans l'eau pour la ramollir avant de la mélanger avec votre bouillon; fouettez 4 blancs d'œufs que vous mélangez avec un peu de bouillon, ajoutez quelques morceaux de céleri, carottes, une feuille de laurier, un clou de girofle; mélangez le tout soigneusement, faites bouillir doucement; dès la première ébullition, retirez du feu et laisser bouillir pendant 40 minutes sur le bord du fourneau.

Préparez une ou deux serviettes que vous posez sur une passoire laquelle se trouve placée sur une casserole; faites couler votre gelée bien doucement et laissez-la refroidir.

Si vous remarquez des yeux de graisse, enlevez-les au moyen d'un papier que vous posez dessus, la graisse sera attirée par le papier et s'y collera.

Préparez une salade de légumes laquelle comprendra: carottes coupées en petits carrés, céleri, petits pois, quelques piments rouges.

Après que la cuisson est faite, rafraîchissez vos légumes soigneusement sur une serviette afin de vous débarrasser complètement de l'eau, laquelle gâterait votre salade.

Quand votre salade est bien égouttée, liez-la avec de la mayonnaise et un peu de gelée; il faut que votre gelée soit à point, c'est-à-dire au moment où elle commence à épaissir.

Chemisez vos moules avec votre gelée (chemiser veut dire mettre de la gelée au fond et autour du moule) placez vos moules dans de la glace avec un peu d'eau, mettez votre gelée à point en tournant vos moules jusqu'à ce qu'une couche de gelée soit prise; quand cette opération est terminée, décorez le fond au moyen de rondelles d'œufs ou de truffes et placez votre salade de légumes dedans que vous aurez eu soin, comme nous l'avons dit, de mélanger avec un peu de gelée.

Laissez votre plat pendant deux ou trois heures dans la glacière et servez très froid.

Remarque.— Vous pouvez faire votre aspic de légumes d'une autre manière: au lieu de mélanger votre salade avec de la mayonnaise, mélangez-la directement avec la gelée; placez un peu de gelée au fond de votre forme ou moule, décorez et versez vos légumes en les mélangeant à la gelée (celle-ci qui se trouve dans le moule est froide, n'est-ce pas?)

Laissez prendre pendant deux ou trois heures dans la glacière.

Les aspics de poulet, de homard se préparent dans les mêmes conditions.

Mousse de foie en gelée ou

Aspic de foie en gelée (pour 6 personnes).

Prenez une boîte de foie gras naturelle (8 onces) passez au tamis et travaillez le foie dans une terrine avec une spatule en bois.

Ajoutez votre assaisonnement et fouettez dans une autre bassine un demiard de crème que vous incorporerez ensuite au foie.

Chemisez vos moules avec de la gelée et décorez-les; remplissez-les ensuite avec votre mousse de foie gras.

Pour l'aspic de foie gras, chemisez vos moules avec de la gelée, laissez prendre dans la glacière et décorez votre foie gras avec des truffes.

EPINARDS

Avant-propos. Il faut se rappeler que les épinards doivent toujours être préparés au dernier moment si l'on veut en avoir toute la fraîcheur et l'arome.

Après les avoir blanchis rapidement dans beaucoup d'eau bouillante, salez-les et faites-les rafraîchir.

Pour dégorger l'eau de ces légumes, on les sert en boules puis, suivant la manière à laquelle on veut les accommoder, on les hache en les passant au tamis ou on les laisse en branches.

Epinards à l'Anglaise.

Ils sont simplement bouillis en feuilles; faites-les égoutter et servez sur un plat avec un petit morceau de beurre frais.

Epinards à la crème.

Faites blanchir vos épinards et passez-les ensuite au tamis.

Placez vos épinards dans un sautoir dans lequel vous aurez eu soin de placer votre beurre que vous aurez fait chauffer noisette;

ajoutez ensuite le ¼ du volume de vos épinards, une sauce crème et laissez mijoter doucement pendant dix minutes.

Servez dans un légumier et décorez avec des croûtons de pain frits au beurre.

Epinards au gratin.

Faites chauffer vos épinards avec 4 onces de beurre noisette par livre d'épinards; ajoutez 3 onces de fromage râpé.

Beurrez votre plat à gratin et placez vos épinards dont vous saupoudrez la surface avec du fromage et du beurre fondu.

Gratinez au four vif.

Souffles d'épinards (pour 10 personnes).

Prenez 4 livres d'épinards que vous faites blanchir et rafraîchir, ensuite, passez au tamis.

Placez dans votre casserole 6 onces de beurre, que vous faites brunir, c'est-à-dire noisette; mettez vos épinards dans la casserole, faites mijoter quelques minutes et placez ensuite vos épinards dans un bol en y ajoutant 6 œufs entiers que vous aurez au préalable battus convenablement.

Beurrez vos timbales ou petits moules avec du beurre clarifié et placez ensuite vos épinards dedans; placez vos timbales dans une plaque avec de l'eau et faites cuire au four bien chaud pendant dix à quinze minutes jusqu'à ce que tout soit pris ensemble, ensuite, démouler sur un plat et servez, soit avec une sauce truffes ou une sauce crème légère.

POMMES DE TERRE

Pommes de terre douces (sweet potatoes).

Les pommes de terre douces se servent le plus souvent cuites au four dans leur peau accompagnées de beurre frais.

On peut aussi préparer les pommes de terre douces de différentes manières:

Sautées, gratinées au sirop, en purée avec le gibier ou frites, dans ce dernier cas, il est préférable de les servir aussitôt faites.

Pommes de terre croquettes.

(Proportion pour 2 livres de pommes de terre.)

Pelez vos pommes de terres coupez-les en quartiers, faites-les bouillir vivement à l'eau salée, en les tenant un peu fermes.

Egouttez-les et séchez-les à la porte du four pour qu'il ne reste pas d'humidité et passez-les ensuite au tamis ou à la passoire.

Travaillez ensuite vos pommes de terre avec 4 cuillérées de beurre, assaisonnez de poivre, sel, muscade et liez ensuite votre pâte avec 5 ou 6 jaunes d'œufs.

Divisez l'appareil en parties égales, donnez à chaque morceau la forme d'un bouchon, et passez-les ensuite dans de la chapelure.

Trempez-les ensuite dans la friture bien chaude jusqu'à cuisson complète.

Nota: Il faut se rappeler que les pommes de terre croquettes se plongent dans la friture chaude au moment de servir.

Pommes de terre fondantes.

Choisissez de préférence des grosses pommes de terre de façon qu'une seule puisse suffire à une seule personne.

Coupez chaque pomme de terre pour lui donner la forme d'une olive, mais ne pas confondre avec la grosseur.

Faites-leur donner un bouillon dans l'eau chaude, ensuite enlevez-les et placez-les sur une plaque beurrée; mouillez à moitié avec du bon bouillon et placez-les dans le four.

Toutes les cinq minutes, n'oubliez pas d'arroser vos pommes de terre et au bout de quarante minutes, vos pommes seront cuites et dorées sur le dessus.

Ces pommes sont excellentes ainsi préparées, on peut les servir avec n'importe quelle viande.

MARRONS

Fendez l'écorce de vos marrons sur le côté bombé, mettez-les au four pendant sept à huit minutes sur une plaque contenant un peu d'eau, cela aidera, par la vapeur qui se formera, à faire ouvrir les marrons plus facilement.

Autre méthode. Fendez l'écorce de vos marrons sur le côté bombé et placez-les dans un panier à friture, plongez-les ensuite dans l'huile bouillante de la même façon que les pommes de terre frites, épluchez vos marrons pendant qu'ils sont encore bouillants.

Marrons étuvés.

Epluchez vos marrons et faites-les cuire dans un consommé additionné d'une branche de céleri.

Les marrons ainsi préparés peuvent accompagner un morceau de gibier.

Marrons glacés et braisés.

Choisissez de gros marrons, trempez-les dans de la friture ce qui vous facilitera l'opération de l'épluchage.

Rangez vos marrons l'un à côté de l'autre dans un sautoir, en prenant soin de ne pas les casser.

Mouillez-les pour qu'ils soient couverts de bouillon et mettez-les à la cuisson en prenant soin de ne pas les remuer.

Quand vos marrons sont à peu près cuits, enlevez le bouillon que vous réduirez à glace, à ce moment-là, roulez vos marrons doucement dans cette glace en faisant attention de ne pas les casser.

Les marrons ainsi préparés servent comme garniture de plats.

Purée de marrons.

Epluchez d'abord vos marrons et faites-les cuire avec des blancs de céleri dans un consommé tel qu'expliqué dans la recette des marrons étuvés; ajoutez ½ tasse de sucre par livre de marrons, et continuez la cuisson jusqu'à ce que les marrons se désagrègent facilement; passez-les au tamis, travaillez-les avec un petit morceau de beurre.

La purée de marrons accompagne très bien le chevreuil.

Soufflés au fromage (pour 6 personnes).

Prenez un moule ou soufflé, beurrez-le entièrement à l'aide d'un pinceau et du beurre clarifié; avec un verre de lait, délayez dans une casserole, 2 cuillérées de fécule, et faites cuire cette bouillie sur le feu en ayant bien soin de la tourner; quand elle est consistante, retirez-la, assaisonnez avec une pointe de muscade, et une pincée de sucre; ajoutez 3 jaunes d'œufs, une poignée de parmesan râpé, enfin 4 blancs d'œufs fouettés en neige bien ferme; lorsque vous versez vos blancs d'œufs, ajoutez encore une poignée de parmesan râpé, faites cuire à four moyen.

Crème caramel.

Mettez dans un poêlon, 2 poignées de sucre en poudre, tournez-le sur le feu jusqu'à ce que le sucre devienne d'une belle couleur jaune foncé; versez ce sucre dans le fond de vos moules.

Cassez 8 œufs par pinte de lait et 2 tasses de sucre, mélangez bien le tout à froid et parfumez, soit à la vanille, soit avec une orange.

Versez cet ensemble dans vos moules et placez ces derniers dans une plaque contenant de l'eau pour empêcher l'appareil de monter.

Faites cuire dans un four doux pendant 40 minutes environ, cela dépend de la grandeur des moules.

Riz aux pommes à la ménagère (pour 10 personnes).

Emincez 8 bonnes pommes, mettez les morceaux dans une casserole plate avec un morceau de beurre, un peu de sucre, un peu d'eau, un petit morceau de cannelle.

Couvrez la casserole et faites cuire vos pommes à feu vif en les faisant sauter de temps en temps; quand elles ont réduit, jetez dessus quelques cuillérées de marmelade d'abricots.

Lavez et cuisez à grande eau une tasse de riz, quand il est bien tendre, égouttez-le, remettez-le dans une casserole, ajoutez une poignée de sucre en poudre, un zeste d'orange et tenez le tout à couvert pendant 10 minutes.

Prenez, une fois cuit, la moitié du riz que vous étalez sur un plat creux, sur cette couche de riz, étalez vos pommes et recouvrez celles-ci avec le restant de votre riz.

Saupoudrez le dessus avec du sucre et de la cannelle et servez avec une sauce abricots.

Omelette soufflée aux confitures.

Mélangez dans une terrine: 1 tasse de farine, ¾ de tasse de sucre en poudre, que vous délayez avec une tasse de lait; passez le liquide dans un linge, et ensuite ajoutez un grain de sel, le zeste d'une orange râpée et 3 onces de beurre.

Tournez l'appareil sur un feu modéré, faites-le bouillir pendant deux minutes et cinq minutes après, incorporez 6 jaunes d'œufs l'un après l'autre, sans cesser de travailler la pâte; ajoutez ensuite 6 blancs d'œufs fouettés.

Versez dans une large poêle 4 ou 5 cuillérées de beurre fondu clarifié, faites-le chauffer et quand il est chaud, versez l'appareil dans la poêle, deux minutes après, mettez votre poêle au four doux en la posant sur un trépied; aussitôt que la surface supérieure se trouve prise, renversez votre omelette sur un grand couvercle de casserole, replacez-la ensuite dans la poêle et poussez au four.

Au bout de 5 minutes, retirez à nouveau votre omelette, garnissez le centre avec quelques cuillérées de confitures ou de gelée de fruits, pliez votre omelette en la renversant sur un plat, saupoudrez avec du sucre fin et garnissez le tour avec quelques fruits chauds.

L'équivalent des mesures

A la demande de nos lectrices nous donnons çi-après, quelques renseignements sur l'équivalent des mesures (solides et liquides). Ce tableau paraîtra tous les mois dans la Revue Culinaire.

Il faut 3 cuillerées à thé pour faire 1 cuillerée à table ½ once de liquide équivaut à 1 cuillerée à table

Une tasse correspond à	16 cuillerées à table
" " "	2 roquilles
" " "	½ chopine liquide
" " "	8 onces

Une chopine liquide égale deux tasses ou 16 onces

Mesures pour les liquides

4 onces	font	1 roquille
4 roquilles	"	1 chopine
2 chopines	"	1 pinte
4 pintes	"	1 gallon

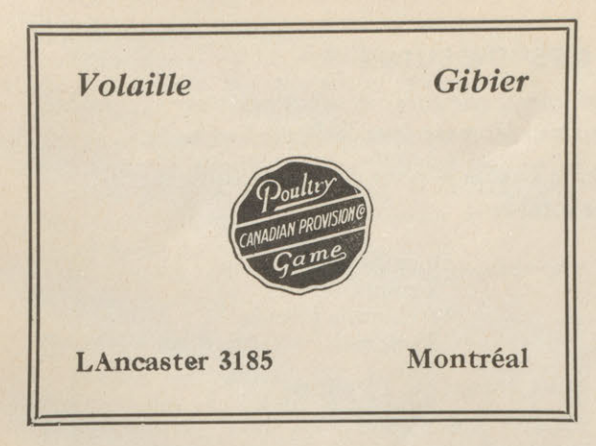
Mesures pour les solides

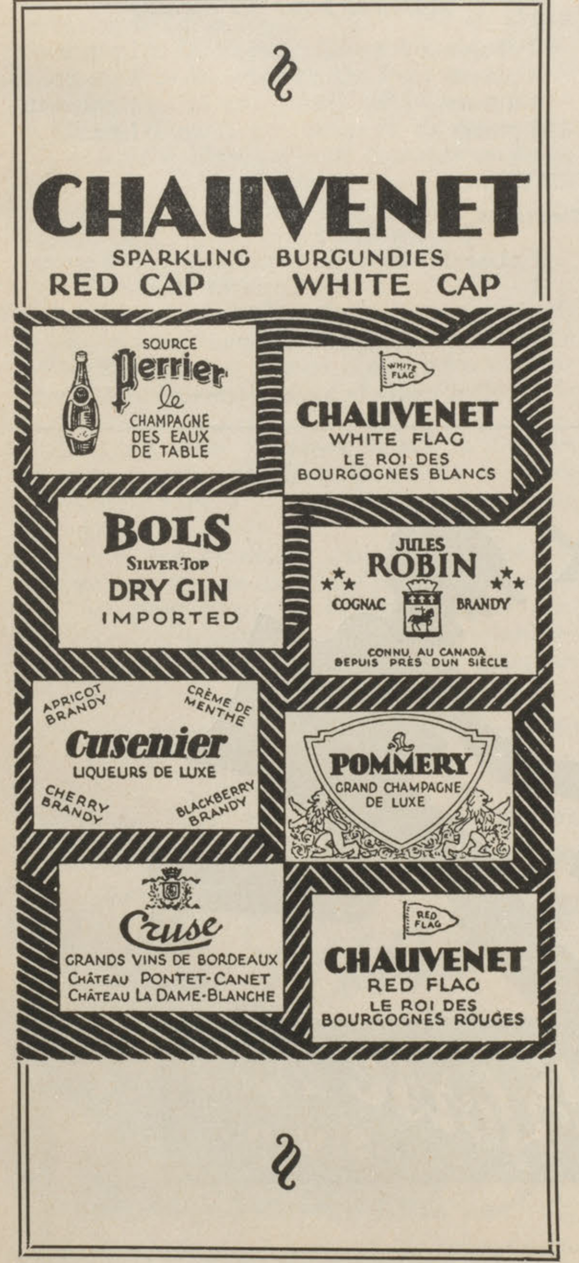
2 chopines	font	1 pinte
8 pintes	"	1 quart
4 quarts	"	1 boisseau
105 pintes	"	1 baril

Autres mesures

1 tasse de sucre granulé	½ livre
1 " " beurre	½ "
1 " " saindoux	½ "
1 " " farine	¼ "
1 " " riz	½ "
1 " " farine de blé d'inde	5 onces

1 tasse de raisin (de table)	6 onces
1 " " " de Corinthe (nettoyé)	6 "
1 " " chapelure de pan (rassis)	2 "
1 " " viande hachée (tassée)	½ livre





La Gastronomie (*voir page 8*)

On regardait alors les entrailles des animaux farcies de sang et de graisse comme un mets très distingué (c'était du boudin).

A cette époque, et sans doute longtemps auparavant, la poésie et la musique s'étaient associées aux délices des repas. Des chantres vénérés célébraient les merveilles de la nature, les amours des dieux et les hauts faits des guerriers; ils exerçaient une espèce de sacerdoce et il est probable que le divin Homère lui-même était issu de quelques-uns de ces hommes favorisés du ciel; il ne se fût point élevé si haut si ses études poétiques n'avaient pas commencé dès son enfance.

Madame Dacier remarque qu'Homère ne parle de viande bouillie en aucun endroit de ses ouvrages. Les Hébreux étaient plus avancés, à cause du séjour qu'ils avaient fait en Egypte; ils avaient des vaisseaux qui allaient sur le feu; et c'est dans un vase pareil que fut faite la soupe que Jacob vendit si cher à son frère Esau.

Il est véritablement difficile de deviner comment l'homme est parvenu à travailler les métaux; ce fut, dit-on, Tabal-Cain qui s'en occupa le premier.

Dans l'état actuel de nos connaissances, des métaux nous servent à traiter d'autres métaux; nous les forgeons avec des marteaux de fer; nous les taillons avec des limes d'acier; mais je n'ai encore trouvé personne qui ait pu m'expliquer comment fut faite la première pince et forgé le premier marteau.

(*à suivre*)

Le Blanchissage (*voir page 12*)

Sueur............Savonnages eau chaude et ammoniaque.

Urine............Savonnages eau chaude et ammoniaque ou perborate de soude.

Vin..............Savonnages eau chaude et eau de javel.

Le linge ainsi traité, dont les plus mauvaises taches auront été enlevées chimiquement, en partie ou totalement, pourra ensuite aller à la lessive; celle-ci sera grandement facilitée, plus rapide, plus économique et plus sûrement réussie; tels seront les résultats obtenus par cette préparation intelligente de notre travail.

De l'Art Menager.

Inauguration de la nouvelle gare de l'Avenue du Parc

L'inauguration de la nouvelle gare de l'Avenue du Parc, dont le Pacifique Canadien commença la construction il y a quelques mois, s'est faite officiellement dimanche le 1er novembre dernier. Le même jour, la vieille gare du Mile-End, qui desservait la partie nord de la ville depuis les débuts du chemin de fer, a été désaffectée pour le service des voyageurs et ne servira plus maintenant qu'à la manutention du fret. L'ancienne plate-forme de l'Avenue du Parc disparait elle aussi. Le premier train-voyageurs à s'arrêter à l'Avenue du Parc fut l'express de Québec qui entra en gare à 6.23 heures dimanche matin.

Voici un aperçu des facilités que cette nouvelle gare offre au public voyageur: tous les services centralisés au Mile End sont transférés à l'Avenue du Parc, y compris ceux des tramways et taxis. Les tramways qui tournaient autrefois au Mile End effectuent maintenant le détour formé par la nouvelle rue crée à l'ouest de la gare de l'Avenue du Parc et les rues Ogilvy, Querbes et Jean Talon. Les services télégraphiques et téléphoniques sont aussi centralisés dans la nouvelle gare, mais un bureau d'affaires sera cependant maintenu au Mile-End pour desservir cette partie de la ville.

Comme point d'arrêt pour tous les trains du Nord et de l'Est, entrant ou sortant des gares Viger et Windsor, la gare de l'Avenue du Parc sera d'une grande commodité pour les résidents du nord de la ville, et surtout d'Outremont, Ville Mont-Royal et Parc Extension. On peut facilement avoir accès à la nouvelle gare sans avoir à traverser les voies ferrées, grâce aux nouveaux viaducs récemment terminés de l'Avenue du Parc et de la rue Jean Talon. Les tramways passant par la rue Jean Talon offrent un accès commode à la gare pour les citoyens de l'Est; ceux de l'Avenue du Parc et de la rue Beaubien, par contre, desservent parfaitement la population de l'Ouest.

La nouvelle gare, édifice imposant construit en pierre, au coût de $750,000, et s'inspirant des styles moderne et classique, fait face à l'avenue du Parc et à la rue Jean Talon. Les autos particuliers peuvent stationner dans un espace spécialement réservé à leur usage en face de la gare. Les taxis prendront les voyageurs en arrière de la gare, où un espace leur est exclusivement consacré. Ceux qui arriveront avec voyageurs, n'ayant que de menus bagages, les déposeront en avant de la gare et iront ensuite s'aligner en arrière de l'édifice. Ce triple système d'accès, par tramways, autos particuliers et taxis, contribuera grandement à décongestionner le trafic aux heures de presse.

La partie principale de la gare a une façade longue de 234 pieds, une profondeur de 87 pieds et une hauteur maximum de 55 pieds. L'édifice comprend trois étages dont les deux supérieurs serviront aux bureaux des surintendants des termini de Montréal et de la division des Laurentides. A l'intérieur, on trouve une grande rotonde, avec guichets pour la vente des billets, téléphones, télégraphes, un kiosque de journaux, les bureaux du chef de gare et du préposé aux bagages, ainsi qu'une consigne. On y voit aussi une spacieuse salle d'attente générale, un salon de repos pour dames, un fumoir, un salon de coiffure et un restaurant. Un passage souterrain, d'une longueur de 135 pieds, conduit les voyageurs à une vaste plate-forme de 1,200 pieds de largueur par 30 pieds de largeur, permettant de monter sur les trains ou d'en descendre.

Les travaux de construction de la gare de l'Avenue du Parc furent confiés à la Anglin-Norcross Ltd., durèrent exactement 39 semaines et procurèrent de l'emploi à une moyenne de 150 hommes par semaine.



Questions

Quelle différence y a-t-il entre un bijoutier, un maître d'armes et une couturière?

De deux enfants, lequel peut s'élever le plus haut?

Quel est le château qui a été bâti par les poules?

Pourquoi les jeunes professeurs doivent-ils soigner leur nez?

Et voici maintenant une question posée — et résolue — par un de nos lecteurs, et que nous ne vous transmettons qu'avec un petit frisson...

Comment s'appelle celui qui tue son beau-frère?

Réponses

— Il n'y en a pas: le bijoutier pare les cous; le maître d'armes pare les coups; la couturière parle et coud.

— Celui qui est en bas longs (ballon).

— Le château d'Eu (œuf).

— Parce qu'ils risquent d'enseigner longtemps (d'en saigner).

— Un insecticide, parce qu'il tue l'époux de sa sœur.

• • •

— Monsieur, vous êtes un mal appris. Quand on est à table et qu'on se sert le premier, on a la délicatesse de prendre le morceau le plus petit du plat et laisser l'autre à son voisin d'en face.

— Possible, monsieur, mais je n'ai pas d'observation à recevoir de vous. D'ailleurs, qu'auriez-vous fait si vous vous étiez servi le premier?

— J'aurais pris le plus petit.

— Eh bien, ballot, que voulez-vous de mieux, puisque vous l'avez dans votre assiette?...

Pas encore.

Ce jeune auteur fécond, mais dédaigné par les éditeurs, attend toujours la publication de son premier ouvrage.

Et, avant-hier, pour la centième fois, il alla à la poste pour expédier un de ses manuscrits.

Alors, au guichet l'employé lui demanda:

— Imprimés?

— Hélas! non..., répondit le jeune écrivain, *pas encore!*

• • •

A un financier — de ses amis — Scholl disait un jour:

— Voulez-vous que je vous indique une affaire superbe? Acheter les consciences pour ce qu'elles valent et les revendre pour ce qu'elles s'estiment!

• • •

On dansait le tango. Les couples évoluaient lentement dans une mystérieuse étreinte, dans un voluptueux enlacement.

Un vieux philosophe demanda:

— A quoi les musiciens voient-ils que les danseurs ont fini?

18 MILLIONS DE BOITES PAR ANNÉE

La demande des pois "Soleil" est si grande que cette quantité ne suffit pas à satisfaire les consommateurs. Cette popularité est due à la qualité incomparable des pois "Soleil". Cette énorme production et notre pouvoir d'achat nous permettent de vous offrir ces délicieux pois à des prix excessivement bas encore jamais vus pour des pois importés.

7 GROSSEURS A VOTRE CHOIX

Sur-extra fins | **Extra fins** | **Très fins**

Fins | **Mi-fins** | **Moyens** | **Moyen-gros**

En vente dans les

MAGASINS INDEPENDANTS VICTORIA

Coopération de

LAPORTE-MARTIN LIMITEE

Epiciers et Manufacturiers **Montréal**

Les plus fins et les plus délicats au monde. Cultivés avec art. Uniformes comme grosseur et qualité

LAPORTE-MARTIN, LIMITÉE

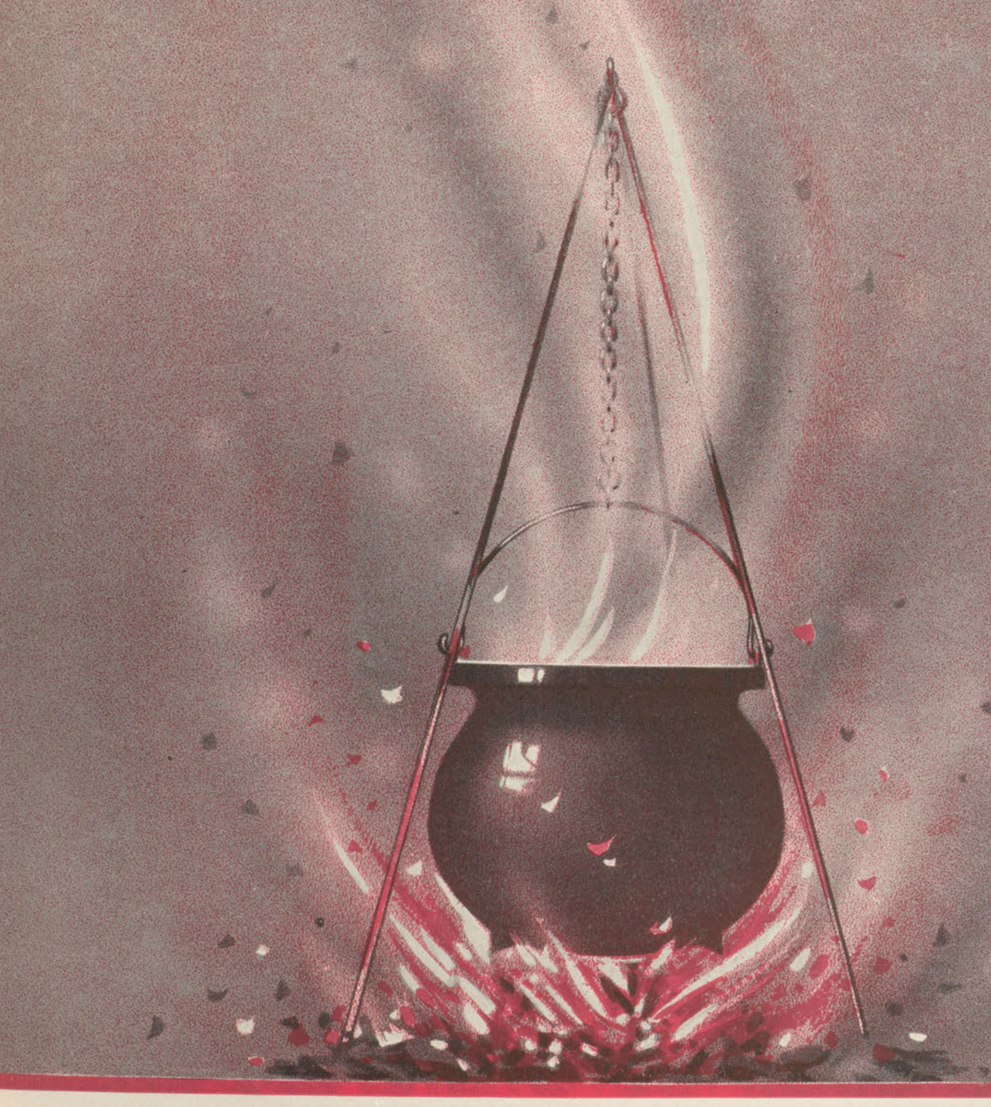
Montréal



Petits Pois SOLEIL

15 décembre 1931 Vol. 2 - No 2 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



SPECIAL COCKTAIL "NOËL"

½ verre de Martini & Rossi

½ verre de dry gin Hills & Underwood

½ cuiller à café de vin de Xéres

Un zeste de citron. 2 traits d'Orange Bitter. Glace en fins morceaux. Remuez bien.



Trois Noms!!

parmi les marques fameuses
de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips



.B&G.

BARTON & GUESTIER
Bordeaux

Célèbre maison!
Renommée pour l'excellence
de ses vins de Bordeaux
rouges et blancs

Celebrated Name!
Renowned for the Quality
of its Bordeaux Wines
Red and White

Demandez B&G · *Ask for* B&G



Cognac
de haute distinction



BISQUIT-DUBOUCHE & CO.

Famous Brandy
...for the Connoisseur



la revue culinaire

Vol. 2. Numéro 2. 15 DECEMBRE 1931 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

Joyeuses  **Fêtes**

A l'occasion des fêtes de Noël et du Nouvel An, La Revue Culinaire offre a ses aimables Lecteurs, Annonceurs et Collaborateurs ses meilleurs voeux de

Bonheur - Santé - Prosperité



"Partie" d'huîtres

Tout d'abord, qu'il soit bien convenu qu'on doit dire en français Une *partie d'huîtres et non* Un *parti d'huîtres.*

Ce sujet étant essentiellement d'actualité, la "Revue Culinaire" croit bon de rappeler à ses lecteurs et lectrices, le caractère de simplicité et de camaraderie de ces réunions.

Le Canada ayant la bonne fortune de posséder des huîtres délicieuses, nombreux seront ceux d'entre vous qui profiteront de l'époque présente et notamment des fêtes de Noël et du Jour de l'An pour donner une partie d'huîtres, or, ne commettez pas l'erreur commise récemment par une charmante maîtresse de maison qui, croyant faire honneur à ses invités les reçut dans sa salle à manger. Si les huîtres furent un régal du palais, la table était un régal des yeux, rien n'y manquait, depuis la nappe brodée jusqu'aux vases de fleurs, mais la catastrophe qui devait arriver arriva: le couteau d'un invité ayant glissé, celui-ci faucha d'un seul coup plusieurs des jolis verres de fin cristal que la maîtresse de maison avait cru bon de sortir à cette occasion.

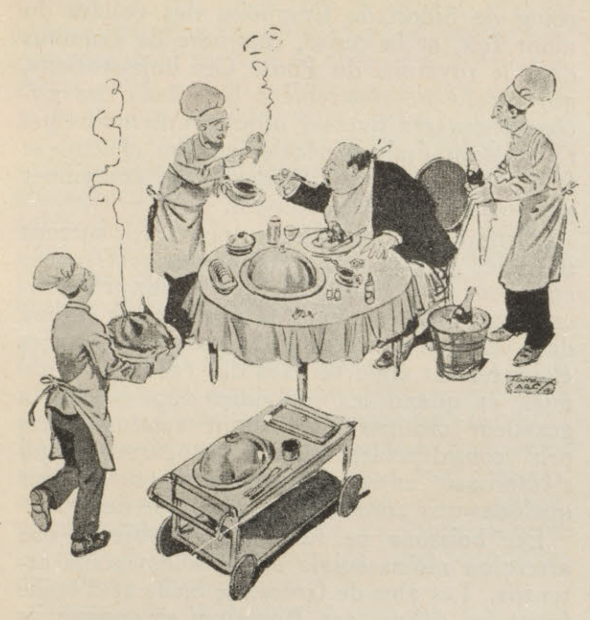
Un accident de cette nature est infiniment regrettable et me fait souvenir, par contraste, à la merveilleuse partie d'huîtres offerte par l'un de nos plus sympathiques notaires de Montréal qui reçut ses invités dans le large sous-sol de sa maison, pièce idéale pour la circonstance. Des sièges furent disposés tout autour pour les nombreux invités et tandis que quelques hommes, les "as" dans l'art d'ouvrir les huîtres s'acquittaient de leur besogne, d'autres jouaient ce soir-là le rôle de la "jeune fille de la maison" en remplaçant les assiettes vides, en offrant le céleri *qui accompagne si bien ces mollusques, en offrant aussi les* petites tartines de pain brun beurré, *les* quartiers de citron, *indispensables avec les huîtres, et le tout arrosé d'*un petit vin blanc sec *et* très frais *qui fut un délice. Je suis certain que chacune des personnes présentes, à cette réunion, ne peut y songer sans que l'eau lui en vienne à la bouche.*

Mais me direz-vous, tout le monde ne dispose pas d'un sous-sol aussi bien aménagé pour une partie d'huîtres, qu'à cela ne tienne, dans ce cas, recevez vos invités à la cuisine. Ne croyez pas que vos invités puissent s'en formaliser, bien au contraire, ils seront flattés de cette marque d'amitié que vous leur témoignerez car ils savent qu'on ne reçoit pas le premier venu dans sa cuisine, pas plus que dans sa chambre à coucher.

Une autre recommandation très importante, n'oubliez pas de remettre à chacun de vos invités une petite serviette pour lui permettre de s'essuyer les doigts, quant à la tenue, il va de soi qu'une partie d'huîtres ne peut être donnée qu'en tenue de ville.

En agissant ainsi, soyez assuré qu'aucun incident ne viendra troubler votre réunion et vous aurez la grande joie de voir vos invités très heureux.

L. B.



La Gastronomie

par

Brillat-Savarin

▼▼

(*Voir les numéros précédents.*)

Festins des Orientaux. — Des Grecs.

La cuisine fit de grands progrès quand on eut, soit en airain, soit en poterie, des vases qui résistèrent au feu. On put assaisonner les viandes, faire cuire les légumes; on eut du bouillon, du jus, les gelées; toutes ces choses se suivent et se soutiennent.

Les livres les plus anciens qui nous restent font une mention honorable des festins des rois d'Orient. Il n'est pas difficile de croire que des monarques qui régnaient sur des pays si fertiles en toutes choses, et surtout en épices et en parfums, eussent des tables somptueuses; mais les détails nous manquent. On sait seulement que Cadmus, qui apporta l'écriture en Grèce, avait été cuisinier du roi de Sidon.

Ce fut chez ces peuples voluptueux et mous que s'introduisit la coutume d'entourer de lits les tables des festins, et de manger couchés.

Ce raffinement, qui tient de la faiblesse, ne fut pas partout également bien reçu. Les peuples qui faissaient un cas particulier de la force et du courage, ceux chez qui la frugalité était une vertu, le repoussèrent longtemps; mais il fut adopté à Athènes, et cet usage fut longtemps général dans le monde civilisé.

La cuisine et ses douceurs furent en grande faveur chez les Athéniens, peuple élégant et avide de nouveautés: les rois, les particuliers riches, les poêtes, les savants donnèrent l'exemple, et les philosophes eux-mêmes ne crurent pas devoir se refuser à des jouissances puisées au sein de la nature.

Après ce qu'on lit dans les anciens auteurs, on ne peut pas douter que leurs festins ne fussent de véritables fêtes.

La chasse, la pêche et le commerce leur procuraient une grande partie des objets qui passent encore pour excellents, et la concurrence les avait fait monter à un prix excessif.

Tous les arts concouraient à l'ornement de leurs tables, autour desquelles les convives se rangeaient, couchés sur des lits couverts de riches tapis de pourpre.

On se faisait une étude de donner encore plus de prix à la bonne chère par une conversation agréable, et les propos de table devinrent une science.

Les chants, qui avaient lieu vers le troisième service, perdirent leur sévérité antique; ils ne furent plus exclusivement employés à célébrer les dieux, les héros et les faits historiques: on chanta l'amitié, le plaisir et l'amour, avec une douceur et une harmonie auxquelles nos langues sèches et dures ne pourront jamais atteindre.

Les vins de la Grèce, que nous trouvons encore excellents, avaient été examinés et classés par les gourmets, à commencer par les plus doux jusqu'aux plus fameux; dans certains repas on en parcourait l'échelle tout entière, et, au contraire de ce qui se passe aujourd'hui, les verres grandissaient en raison de la bonté du vin qui était versé.

Les plus jolies femmes venaient encore embellir ces réunions voluptueuses: des danses, des jeux, et des divertissements de toute espèce prolongaient les plaisirs de la soirée. On respirait la volupté par tous les pores et plus d'un Aristippe, arrivé sous la bannière de Platon, fit retraite sous celle d'Epicure.

Les savants s'empressèrent d'écrire sur un art qui procurait de si douces jouissances. Platon, Athénée et plusieurs autres nous ont conservé leurs noms. Mais, hélas! leurs ouvrages sont perdus; et s'il faut surtout en regretter quelqu'un, ce doit être la *Gastronomie d'Achestrade*, qui fut l'ami d'un des fils de Péricles.

"Ce grand écrivain, dit Théotime, avait parcouru les terres et les mers pour connaître lui-même ce qu'elles produisent de meilleur. Il s'instruisait dans ses voyages, non des mœurs des peuples, puisqu'il est impossible de les changer; mais il entrait dans les laboratoires où se préparent les délices de la tabler et il n'eut de commerce qu'avec les hommes utiles à ses plaisirs. Son poême est un tréso,

de science, et ne contient pas un vers qui ne soit un précepte".

Tel fut l'état de la cuisine en Grèce (1); et il se soutint ainsi jusqu'au moment où une poignée d'hommes, qui étaient venus s'établir sur les bords du Tibre, étendit sa domination sur les peuples voisins, et finit par envahir le monde.

Festins des Romains.

La bonne chère fut inconnue aux Romains tant qu'ils ne combattirent que pour assurer leur indépendance ou pour subjuguer leurs voisins, tout aussi pauvres qu'eux. Alors leurs généraux conduisaient la charrue, vivaient de légumes, etc. Les historiens frugivores ne manquent pas de louer ces temps primitifs, où la frugalité était alors en grand honneur. Mais quand leurs conquêtes se furent étendues en Afrique, en Sicile et en Grèce; quand ils se furent régalés aux dépens des vaincus dans des pays où la civilisation était plus avancée, ils emportèrent à Rome des préparations qui les avaient charmés chez les étrangers, et tout porte à croire qu'elles y furent bien reçues.

Les Romains avaient envoyé à Athènes une députation pour en rapporter les lois de Solon; ils y allaient encore pour étudier les belles-lettres et la philosophie. Tout en polissant leurs mœurs, ils connurent les délices des festins; et des cuisiniers arrivèrent à Rome avec les orateurs, les philosophes, les rhéteurs et les poêtes.

Avec le temps et la série de succès qui firent affluer à Rome toutes les richesses de l'univers, le luxe de la table fut poussé à un point presque qu'incroyable.

On goûta de tout, depuis la cigale jusqu'à l'autruche, depuis le loir jusqu'au sanglier; tout ce qui put piquer le goût fut essayé comme assaisonnement; on employa comme tel des substances dont nous ne pouvons pas concevoir l'usage, comme l'assa-fetida, la rue, etc.

L'univers connu fut mis à contribution par les armées et les voyageurs. On apporta d'Afrique les pintades et les truffes, les lapins d'Espagne, les faisans de la Grèce, où ils étaient venus des bords du Phase, et les paons de l'extrémité de l'Asie.

Les plus considérables d'entre les Romains se firent gloire d'avoir de beaux jardins où ils firent cultiver non seulement les fruits anciennement connus, tels que les poires, les pommes, les figues, le raisin, mais encore ceux qui furent apportés de divers pays, savoir: l'abricot d'Arménie, la pêche de Perse, le coing de Sidon, la framboise des vallées du mont Ida, et la cerise, conquête de Lucullus dans le royaume du Pont. Ces importations, qui eurent nécessairement lieu dans des circonstances très diverses, prouvent du moins que l'impulsion était générale, et que chacun se faisait une gloire et un devoir de contribuer aux jouissances du peuple-roi.

Parmi les comestibles, le poisson fut surtout un objet de luxe Il s'établit des préférences en faveur de certaines espèces, et ces préférences augmentaient quand la pêche avait eu lieu dans certains parages Le poisson des contrées éloignées fut apporté dans des vases pleins de miel, et quand les individus dépassèrent la grandeur ordinaire, ils furent vendus à des prix considérables, par la concurrence qui s'établissait entre des consommateurs, dont quelques-uns étaient plus riches que des rois

Les boissons ne furent pas l'objet d'une attention moins suivie et de soins moins attentifs. Les vins de Grèce, de Sicile et d'Italie firent les délices des Romains; et comme ils tiraient leur prix soit du canton, soit de l'année où ils avaient été produits, une espèce d'acte de naissance était inscrit sur chaque amphore

Ce ne fut pas tout. Par suite de cet instinct d'exaltation que nous avons déjà indiqué, on s'appliqua à rendre les vins plus piquants et plus parfumés; on y fit infuser des fleurs, des aromates, des drogues de diverses espèces, et les préparations que les auteurs contemporains nous ont transmises sous le nom de *condita* devaient brûler la bouche et violemment irriter l'estomac.

C'est ainsi que déjà, à cette époque, les Romains rêvaient l'alcool, qui n'a été découvert qu'après plus de quinze siècles.

Mais c'est surtout vers les accessoires des repas que ce luxe gigantesque se portait avec plus de ferveur.

Tous les meubles nécessaires pour les festins furent faits avec recherche, soit pour la matière, soit pour la main-d'œuvre. Le nombre des services augmenta graduellement jusques et passé vingt, et à chaque service on enlevait tout ce qui avait été employé aux services précédents.

Des esclaves étaient spécialement attachés à chaque fonction conviviale, et ces fonctions étaient minutieusement distinguées. Les parfums les plus précieux embaumaient la salle du festin. Des espèces de hérauts proclamaient le mérite des mets dignes d'une attention spéciale; ils annoncaient les titres qu'ils avaient à cette espèce d'ovation: enfin on n'oubliait rien de ce qui pouvait aiguiser l'appétit, soutenir l'attention et prolonger les jouissances.

Ce luxe avait aussi ses aberrations et ses bizarreries. Tels étaient ces festins où les poissons et les oiseaux servis se comptaient par

---

(1) *Malgré ces heureux essais, Athènes n'eut jamais la grande cuisine, et la raison, c'est qu'elle sacrifia trop aux choses sucrées aux fruits, aux fleurs; c'est qu'elle n'eut ni les pains de farine fine de la Rome des Césars, ni ses épices italiennes, ni ses sauces savantes, ni ses vins blancs du Rhin.*

milliers, et ces mets qui n'avaient d'autre mérite que d'avoir coûté cher, tel que ce plat composé de la cervelle de cinq cents autruches, et cet autre où l'on voyait les langues de cinq mille oiseaux qui tous avaient parlé.

D'après ce qui précède, il me semble qu'on peut facilement se rendre compte des sommes considérables que Lucullus dépensait à sa table et de la cherté des festins qu'il donnait dans le salon d'Apollon, où il était d'étiquette d'épuiser tous les moyens connus pour flatter la sensualité de ses convives.

Résurrection de Lucullus.

Ces jours de gloire pourraient renaître sous nos yeux, et pour en renouveler les merveilles il ne nous manque qu'un Lucullus. Supposons donc qu'un homme connu pour être puissamment riche voulût célébrer un grand événement politique ou financier, et donner à cette occasion une fête mémorable, sans s'inquiéter de ce qu'il en coûterait;

Supposons qu'il appelle tous les arts pour orner le lieu de la fête dans ses diverses parties, et qu'il ordonne aux préparateurs d'employer pour la bonne chère, toutes les ressources de l'art, et d'abreuver les convives avec ce que les caveaux contiennent de plus distingué;

Qu'il fasse représenter pour eux, en ce dîner solennel, deux pièces jouées par les meilleurs acteurs;

Que, pendant le repas, la musique se fasse entendre, exécutée par les artistes les plus renommés, tant pour les voix que pour les instruments;

Qu'il ait fait préparer pour entr'actes, entre le dîner et le café, un ballet dansé par tout ce que l'Opéra a de plus léger et de plus joli;

Que la soirée se termine par un bal qui rassemble deux cents femmes choisies parmi les plus belles, et quatre cents danseurs choisis parmi les élégants;

Que le buffet soit constamment garni de ce qu'on connaît de mieux en boissons chaudes, fraîches et glacées;

Que, vers le milieu de la nuit, une collation savante vienne rendre à tous une vigueur nouvelle;

Que les servants soient beaux et bien vêtus, l'illumination parfaite; et, pour ne rien oublier, que l'amphitryon se soit chargé d'envoyer chercher et de reconduire commodément tout le monde.

Cette fête ayant été bien entendue, bien ordonnée, bien soignée et bien conduite, tous ceux qui connaissent Paris conviendront comme moi qu'il y aurait dans les mémoires du lendemain de quoi faire trembler même le caissier de Lucullus.

En indiquant ce qu'il faudrait faire aujourd'hui pour imiter les fêtes de ce Romain magnifique, j'ai suffisamment appris au lecteur ce qui se pratiquait alors pour les accessoires obligés du repas, où l'on ne manquait pas de faire intervenir les comédiens, les chanteurs, les mimes, les grimes, et tout ce qui peut contribuer à augmenter la joie des personnes qui n'ont été convoquées que dans le but de se divertir.

Ce qu'on avait fait chez les Athéniens, ensuite chez les Romains, plus tard chez nous dans le moyen âge, et enfin de nos jours, prend sa source dans la nature de l'homme, qui cherche avec impatience la fin de la carrière où il est entré, et dans certaine inquiétude qui le tourmente, tant que la somme totale de vie dont il peut disposer n'est pas entièrement occupée.

Lectisternium et Incubitatium.

Comme les Athéniens, les Romains mangeaient couchés; mais ils n'y arrivèrent que par une voie en quelque façon détournée.

Ils se servirent d'abord des lits pour les repas sacrés qu'on offrait aux dieux; les premiers magistrats et les hommes puissants en adopterent ensuite l'usage, et en peu de temps il devint général et s'est conservé jusque vers le commencement du quatrième siècle de l'ère chrétienne.

Ces lits, qui n'étaient d'abord que des espèces de bancs rembourrés de paille et recouverts de peaux, participèrent bientôt au luxe qui envahit tout ce qui avait rapport aux festins. Ils furent faits des bois les plus précieux, incrustés d'ivoire, d'or, et quelques fois de pierreries; ils furent formés de coussins d'une mollesse recherchée, et les tapis qui les recouvraient furent ornés de magnifiques broderies.

On se couchait sur le côté gauche, appuyé sur le coude; et ordinairement le même lit recevait trois personnes.

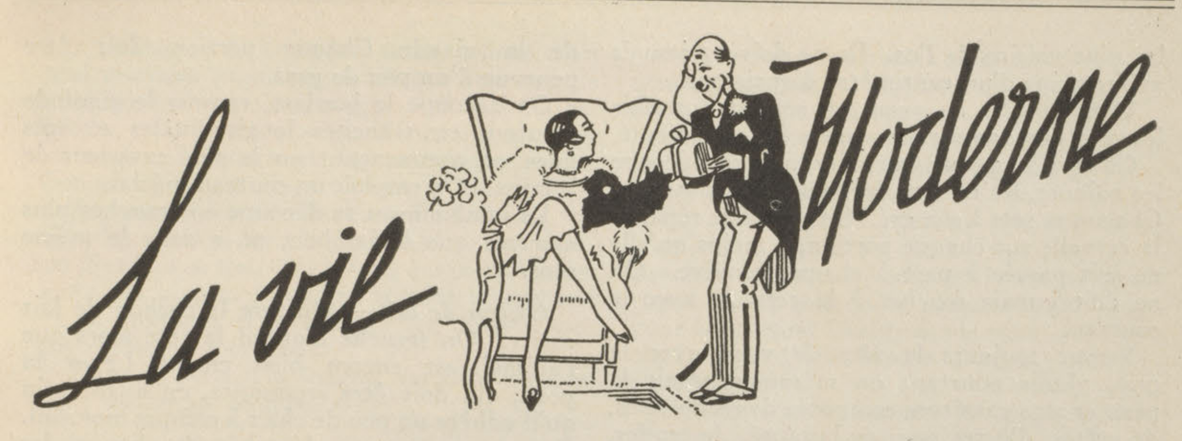
Cette manière de se tenir à table, que les Romains appelaient *lectisternium*, était-elle plus commode, était-elle plus favorable que celle que nous avons adoptée, ou plutôt reprise? Je ne le crois pas.

Physiquement envisagée, l'incubitation exige un certain déploiement de forces pour garder l'équilibre, et ce n'est pas sans quelque douleur que le poids d'une partie du corps porte sur l'articulation du bras.

Sous le rapport physiologique, il y a bien aussi quelque chose à dire: l'imbuccation se fait d'une manière moins naturelle: les aliments coulent avec plus de peine et se tassent moins dans l'estomac.

L'ingestion des liquides ou l'action de boire était surtout bien plus difficile encore; elle devait exiger une attention particulière pour ne pas répandre mal à propos le vin contenu dans ces larges coupes qui brillaient sur la table des grands; et c'est sans doute pendant le règne du *lectisternium* qu'est né le proverbe qui dit que de *la coupe à la bouche il y a bien du vin perdu.*

(*suite page 39*)



Comment recevoir les invités

L'art de découper.

Lorsqu'on est dans l'intimité, c'est au maître ou même à la maîtresse de la maison qu'incombe la fonction de découper à table.

En présence d'invités, les morceaux arrivent divisés de l'office.

Dans un cas, comme dans l'autre, que l'on ait à découper soi-même ou à instruire les domestiques dans l'art de découper, il faut savoir s'acquitter de cette petite besogne délicate.

Certains morceaux n'ont pas le même goût, découpés dans un sens plutôt que dans un autre. On ne découpe pas le bœuf dans le même sens que le veau, ni un poulet comme un pigeon.

Sachez donc découper et vous munir d'une arme parfaite c'est-à-dire d'un de ces couteaux spéciaux à lame robuste, allongée et pointue, dont vous entretiendrez journellement le fil sur une pierre éprouvée.

Le couteau dont je parle içi n'a rien à voir avec celui, très luxueux faisant partie du service à découper et qui, généralement, ne coupe jamais, car on le considère à bon droit comme trop faible et trop précieux pour l'usage quotidien.

Or, un bon couteau à découper doit servir tous les jours, sans jamais être affecté à un autre usage, le découpage du pain, par exemple.

J'ai déjà indiqué que, pour découper le jambon, on se sert de grand couteau à lame plate et arrondie à l'extrémité, de même que pour disséquer le poisson on emploie la truelle ou, tout simplement les cuillers. Des ciseaux spéciaux servent à découper les homards et les langoustes.

Pour découper la viande de boucherie.

Bœuf. — Le bœuf bouilli se découpe en travers des fibres musculaires et en tranches ni trop minces, ni trop épaisses.

Pour que le morceau soit présentable, il faut que son épaisseur soit d'un centimètre environ et qu'il soit entrelardé, c'est-à-dire muni d'une partie grasse.

Lorsque c'est de la poitrine de bœuf que l'on découpe, on doit s'arranger de façon que chaque morceau comprenne un peu d'os.

On découpe le bœuf à la mode dans le même sens que le bœuf bouilli. Les lardons seront ainsi coupés en travers.

Le rôti de bœuf est découpé dans le sens du fil de la viande. Voiçi comment on s'y prend:

On installe devant soi le morceau, filet ou faux-filet, dans la position horizontale, par rapport à la personne qui découpe. Le fil du couteau tombera donc verticalement sur le morceau et les tranches seront couchées les unes sur les autres, avec une épaisseur moyenne d'un demi-centimètre au plus.

L'on procède dans le même sens et de la même façon que pour un filet entier, avec une portion de filet.

Les morceaux qui adhèrent à un os, tels que la côte de bœuf, sont découpés en travers de l'os et en tranches minces.

Découpez au moins la moitié du rôti.

Veau. — Dans le carré de veau, levez d'abord le filet pour le détailler en morceaux. Séparez ensuite les côtes qui auront été sciées auparavant. Vous aurez soin de laisser un peu de rissolé adhérent à la chair. Si les côtes sont accompagnées de rognon, coupez le rognon en même temps que les côtes, c'est-à-dire en travers du fil de la viande et préparez les portions de façon que chaque dame au moins ait sa part de rognon.

La rouelle de veau doit être découpée en tranches assez épaisses, en travers du fil de la viande. Elles sont toutes accompagnées d'une partie grasse. Les morceaux les plus fins sont

les plus voisins de l'os. Ils ne doivent jamais avoir moins d'un centimètre d'épaisseur.

Dans la tête de veau, on servait autrefois les yeux aux dames; cet usage a été abandonné.

On lève les yeux à la cuiller, puis on découpe les bajoues, les tempes, les oreilles et la langue. Chacun se sert à son gré. On a soin de répartir la cervelle sur chaque portion, à moins qu'elle ne soit passée à part à chaque convive. On ne doit jamais toucher à la cervelle avec le couteau.

Servez toujours la tête de veau avec la peau. Jadis pourtant on métamorphosait la peau en une garniture composée de ris de veau, de crêtes, d'écrevisses, de laitance, de truffes, champignons, olives. C'est ce qu'on appelait les têtes de veau Puitscertain. On est moins raffiné de nos jours et l'on se contente de décorer le museau de l'animal avec un bouquet de persil frais coupé.

Mouton. — Tout le monde connaît les deux méthodes de découper le gigot de mouton. La plus ancienne consiste, comme on le disait, à couper le manche; c'est-à-dire à faire des tranches en travers de l'os. Cette méthode était disgracieuse, bien qu'elle permit à chaque personne d'avoir dans une même tranche une partie saignante et une partie plus cuite.

On a définitivement admis qu'un gigot de mouton ne se coupe pas comme une tranche de bœuf. On prend le manche du gigot par l'intermédiaire d'un manche à gigot ou, ce qui est plus pratique, d'un simple papillotte en papier et l'on coupe les tranches longitudinalement sur le côté extérieur de la cuisse en tranches aussi fines que possible. Chacun peut alors se servir à son gré une tranche saignante ou une tranche plus cuite.

La selle de mouton est découpée dans le sens de l'os. On se sert d'une bonne lame fine pour détacher les filets que l'on découpe ensuite en portions carrées, tout en reconstituant la selle.

L'épaule de mouton est découpée en travers des fibres de la viande, c'est-à-dire en largeur de la pièce roulée, et en tranches d'un demi-centimètre au moins. Après l'opération, les morceaux découpés sont rassemblés sur la partie intacte et l'on a soin d'incliner les tranches du milieu, qui sont les plus belles, vers celles du bout.

Agneau et chevreau. — Les petits agneaux comme les chevreaux, sont tranchés en deux quartiers. Chaque quartier est partagé en côtelettes. Les cuisses sont détachées et les épaules levées. On coupe ensuite les gigots par tranches. Ce sont les côtelettes que l'on apprécie le plus dans l'agneau, alors que, dans le chevreau, ce sont les tranches de gigots.

Porc. — Le carré ou filet de porc est découpé comme le rôti de veau, en tranches extrêmement minces et perpendiculairement au sens de la viande. Chaque portion doit être pourvue d'un peu de gras.

On découpe le jambon, comme le gigot de mouton, en tranches longitudinales et très fines, en commençant sur le côté extérieur de la cuisse. On emploie un couteau spécial.

Le jambonneau se découpe en tranches plus épaisses que le jambon, mais dans le même sens.

Cochon de lait. — On sert le cochon de lait entier. On tranche d'abord la tête alors que l'animal est encore bien chaud. Levez la peau, qui doit être croquante, en ayant soin qu'il adhère un peu de chair à chaque morceau. Ces morceaux sont détachés du dos et des côtés et découpés en autant de portions qu'il y a de convives.

Marcassin. — On découpe le carré de marcassin comme le carré de porc.

Pour découper la volaille.

Poulets, poulardes, chapons.—On place le poulet sur le dos. C'est, d'ailleurs, dans cette position qu'il est présenté sur la table après avoir été débarassée de ses fils. Les cuisses de l'animal se trouvent placées à gauche de celui qui découpe.

Prenez la fourchette de la main gauche. Piquez-la dans la cuisse. Soulevez le membre en obliquant légèrement de manière à désarticuler. Passez le couteau sous la cuisse et tranchez la jointure. Divisez les membres en deux parties, à la jointure même du pilon et de la cuisse.

Passez ensuite à l'aileron. Pendant que vous maintenez le poulet sur le plat avec la fourchette tenue de la main gauche, tâtonnez avec le couteau pour arriver à la jointure, puis levez l'aile avec la fourchette, tandis que le couteau glisse dans la jointure et maintient à son tour le poulet sur le plat. Divisez l'aile en deux ou trois portions, selon la grosseur de l'animal.

Les mêmes opérations sont recommencées sur le flanc gauche de l'animal.

Levez les filets. Divisez la carcasse en séparant d'abord le bréchet. Puis brisez le dos horizontalement avec le couteau. La partie d'arrière se tranche verticalement en deux tronçons.

Dans un dîner d'invités on ne découpe pas la carcasse.

Dinde et dindonneau. — La méthode classique et cérémonieuse consiste simplement à couper les blancs des ailes et filets sans toucher les membres. On les tranche verticalement, c'est-à-dire dans le sens opposé à la ligne du dos.

Les morceaux de choix sont les tranches de blanc de l'aile.

La méthode la plus simple et la plus répandue consiste à lever d'abord les deux ailes.

Les cuisses et le croupion se détachent d'un seul morceau pour former ce que l'on appelle la mitre ou bonnet d'évêque. Si la bête est grosse, on ne sert que les blancs qui sont les morceaux de choix et l'on n'attaque pas le bonnet d'évêque.

Au contraire, si c'est un dindonneau, on lève les cuisses, les ailes puis les "*sot l'y laisse*" ou filets qui se trouvent le long des os du bassin, enfin les blancs. On brise ensuite la carcasse et le croupion. Les ailes et les cuisses sont partagées en morceaux.

Dans le petit dindonneau, on lève les ailes sans les diviser en filets.

Canard et oie.—Enlevez d'abord les cuisses puis, placez l'animal sur le dos pour lever les filets longitudinalement le long du bréchet.

Un découpeur habile doit pouvoir enlever quatre filets de chaque côté de l'oie.

On lève, de même, des auguillettes sur le canard. Puis, on sépare les ailerons déjà dépouillés de blanc par l'opération précédente.

On ne sert pas la carcasse de l'oie, ni celle du canard.

Pigeon. — On partage le pigeon en deux moitiés dans le sens de la longueur. S'il est gros, on partage ensuite chacune de ces parties en deux tronçons transversalement.

Le morceau de choix est celui du croupion.

Le pigeon est servi sans tête.

Pour découper le gibier.

Gibier-Poils. — Le lièvre et le lapin ne figurent pas en entier sur la table. C'est le train de derrière qui est seul présentable dans un dîner d'invités.

On découpe en tranches minces le râble qui est la partie la plus charnue et la plus appréciée. On suit, pour celà, le sens de la viande.

On sépare ensuite par tranches la chair adhérente aux cuisses que l'on détache elles-mêmes pour finir.

Le gigot de chevreuil se découpe en tranches d'un demi-centimètre au moins, en travers de l'os.

Gibier-Plumes.— Pour découper le faisan, comme le perdreau, on commence par lever les deux ailes, puis les cuisses. On détache les filets et l'on brise la carcasse pour détacher le bréchet et couper le reste en trois parties.

Le plus souvent, on découpe le perdreau en quatre parties, comme le pigeon, tandis que, pour le faisan, on procède comme pour le poulet.

La bécasse, le râle de genet, la petite outarde, le coq de Bruyère sont découpés de la même façon que le poulet.

La sarcelle est découpée comme le canard. Les aiguilletes en sont les morceaux les plus délicats.

La bécassine, la grive, la caille sont découpées comme les petits pigeons, en deux parties, dans le sens de la longueur.

Les alouettes et même les petites cailles, les ortolans, les becfigues, les mauviettes se servent en entier.

On sert le faisan avec sa tête au naturel; c'est-à-dire qu'on l'a tenue à l'abri du feu pendant la cuisson, soit en l'entourant d'un paper huilé, soit en la coupant tout d'abord pour la repiquer ensuite sur le tronc de l'animal au moyen d'une broche d'argent ou d'une chevile de bois.

On respecte également le long bec de la bécasse. On présente ce gibier délicat avec sa tête intacte et le bec passé sous l'aileron.

Pour disséquer les poissons.

On ne se sert pas du couteau pour disséquer les poissons. A défaut de la truelle, on emploie soit une petite pelle, soit une simple cuiller. De cette façon, on ne brisera pas la chair de l'animal.

Il est bon de posséder deux truelles, l'une en argent ou même en argent doré, destinée à séparer la chair de l'arête, l'autre en acier dont on se sert pour trancher la tête des poissons.

Du reste, une truelle seule ne suffit pas, ni du reste une seule cuiller, il faut au moins deux instruments pour que l'un serve à maintenir l'animal pendant que l'autre détache les morceaux; on a ainsi la pelle et la truelle qui facilitent la dissection et le service.

Les petits poissons sont présentés en entier.

Le turbot, la sole, sont divisés en filets. Au moyen de la truelle on trace une ligne longitudinale tout le long de l'arête. On soulève la chair et l'on divise ensuite en morceaux au moyen de lignes transversales s'arrêtant aux barbes.

Le saumon, le brochet, l'esturgeon sont assez rarement présentés entiers sur la table. On commence par séparer la tête du tronc, puis on tire, avec la truelle, une ligne profonde tout le long du dos, en partant de la tête pour aboutir à la queue.

On retire l'arête et l'on partage les filets.

Le barbeau, qui se sert tout entier, se découpe de la même façon que les poissons précédents. On ne sert pas ses œufs, qui, comme ceux du brochet, sont très dangereux.

La tanche et la carpe sont servies entières. On tranche la tête, qui est un morceau délicat et dans laquelle la langue est surtout recherchée. On rabat ensuite de chaque côté la peau et on lève la chair du dos, qui est la partie la plus fine, en partant du bas des ouies, et en observant la ligne médiane du corps.

La truite est disséquée de la même façon. C'est également le dos qui est la partie la plus délicate.

(*suite page 32*)

La jeune fille américaine et l'amour

AVANT-PROPOS. Etant si proche d'un si grand voisin, il n'y a pas lieu de s'étonner si les mœurs dites "américaines" s'imprègnent fortement sur notre vie canadienne.

Que cela soit un mal ou un bien, nous n'entreprendrons pas ici de le discuter, cependant, notre revue étant féminine nous avons cru que nos aimables lectrices seraient intéressées à connaître l'opinion d'un européen sur "La jeune fille moderne de notre continent".

La Rédaction.

Venu d'un pays où la femme n'est pas encore sortie du gynécée et où elle n'est pas partie intégrante de la vie nationale, l'Européen se trouve tout à fait dépaysé le jour où il débarque pour la première fois aux Etats-Unis.

Ces armées de jeunes filles que l'on retrouve partout, envahissant les bureaux, les lieux publics, les chemins de fer, les bateaux, agiles et pleines d'activité, poussées par une soif indomptable de voir, de comprendre, de découvrir des choses et des lieux nouveaux, troublent ses idées traditionnelles, déconcertent tous les principes qu'il a honorés depuis des siècles sur la place de la femme dans la société. Dans son âme surgissent des sentiments contradictoires d'envie, d'admiration, de répulsion pour un spectacle que les principes moraux dans lesquels il a été élevé devraient lui faire condamner et qui, pourtant, l'attire secrètement.

Contraste

Sans qu'il le veuille, le contraste entre la féminité navrante, mesquine et bornée de son pays et les femmes d'ici, florissantes, libres dans leurs actes, spontanées dans leur manière d'être, d'une intelligence et d'un caractère ouverts, se présente à son esprit.

L'Européen ne peut se soustraire au poignant regret qui s'empare de lui: regret d'années entières de vie gaspillées pendant lesquelles il ne lui a pas été possible de connaître, de jouir, de se familiariser avec un monde dont il ne soupçonnait même pas le charme et dont la révélation est si différente de celui où il a grandi, ce monde tout encombré de préjugés, de conventions et de respect pour la forme. Au bout de quelques jours il s'aperçoit que la femme américaine est partout et qu'elle anime toutes les activités de la vie sociale. Sur les pelouses vertes qui entourent les institutions d'éducation, il voit des milliers de jeunes filles se mêler aux jeunes gens dans un esprit de pure camaraderie. Il voit une foule de jeunes filles sortir le soir des bibliothèques, les livres sous le bras; il en voit d'entiers bataillons envahir les rues à l'heure de la fermeture des bureaux et des établissements, toutes si propres et si jolies, la plupart belles et saines, aux mouvements rapides et élastiques. Elles marchent vite sans regarder personne, sans prendre garde à qui que ce soit, entièrement prises par le programme de leur soirée.

Pureté de l'Américaine

A ce moment l'Européen, ne sachant pas comment exprimer le tumulte de sensations contraires que ces scènes suscitent en lui, formule en général le jugement banal: "Ces jeunes filles!... Cette corruption!..." Corruption, corruption, corruption, ce sont les seuls mots qu'il trouve pour s'exprimer en présence de l'apparition étrange et impressionnante pour lui d'un nouveau type humain auquel ses conceptions précédentes l'avaient empêché de croire.

Pourtant on a envie de leur dire: "Mais non, mes chers amis, il y a erreur. La corruption est dans votre esprit. C'est votre mentalité, déformée par des impératifs catégoriques séculaires, rigides et incapables de souplesse qui fausse le but et les motifs de tous ceux qui agissent d'une façon différente de celle qui vous est familière et habituelle. On peut juger de la profondeur de cette déformation mentale par la confusion que l'on fait entre l'activité physique et la corruption morale. Seules les eaux stagnantes croupissent. Il n'y a aucune comparaison possible entre l'érotisme morbide et malsain d'une jeune fille qui attend le soir, les yeux grands ouverts, son prince charmant retour de Terre Sainte, après avoir passé sa journée à se traîner d'un divan à l'autre en intercalant sa flânerie de lectures et rêvries morbides, et la clarté limpide d'une jeune fille américaine moderne qui rentre le soir chez elle heureuse, fatiguée et débordante de gaîté, après une journée sportive très mouvementée."

Son esprit est si exempt de préoccupations sexuelles que le seul fait d'être dévisagée par un homme détermine chez elle de l'étonnement. Et cet étonnement est si spontané, si plein de jeunesse qu'il bouleverse toutes les idées qu'un Européen peut avoir sur la galanterie masculine et sur l'effet qu'elle peut

produire sur l'autre sexe. C'est l'étonnement profond des enfants qui se sentent observés. Ces jeunes filles sont tellement éloignées de l'idée que leur beauté et leur charme puissent attirer, fût-ce un instant, l'attention d'un étranger, qu'elles ont l'air de se dire: "Mais qu'est-ce qu'il a donc, ce drôle de monsieur, à me regarder si fièrement?" Et le "drôle de monsieur", sous ces regards limpides, clairs et sans malice, se sent immédiatement rapetissé, ridicule, déplacé et détourne son regard. Car ici, en effet, il n'y a que les étrangers pour regarder les femmes en public. L'indifférence de la jeune fille américaine pour l'homme est ce qu'il y a de plus déconcertant, de plus humiliant et de plus irritant pour les jeunes gens, pour les moins jeunes aussi d'outre-Atlantique qui débarquent ici avec des plans d'offensives érotiques en grand style.

Mais s'ils y restent plus longtemps ils s'aperçoivent que c'est justement dans cette indifférence que réside le plus grand charme des jeunes femmes de ce pays. Elles agissent comme si autour d'elles l'homme n'existait pas. Dans la rue ou dans des lieux publics, elles n'hésiteront pas un instant à enlever un soulier s'il les dérange ou bien à soulever leur jupe jusqu'à mettre à nu la jambe tout entière si elles veulent arranger leur bas. De même elles n'hésitent pas à se mettre dans le plus simple appareil dans les parcs, à la campagne, sur les plages, si c'est pour fuir la chaleur. Et tout cela avec une spontanéité de mouvements qui pourrait se rencontrer chez une petite fille de trois ans. Mais malheur à cet homme qui voudrait fixer sur elles un regard indiscret. Il susciterait un tel ensemble de protestations que l'envie d'essayer une seconde fois lui en serait ôtée.

Dominer l'amour

Et l'on finit par comprendre que l'amour, même dans le sens le plus complet du mot, n'est qu'un épisode, et non le plus saillant, dans la vie de la jeune fille américaine. Elle aimera au grand jour et de la façon dont il lui plaira, mais sans laisser troubler son existence, disperser ses énergies, renoncer à ses aspirations, — une diversion, en somme, à laquelle elle n'attache pas une importance suprême. Jamais, par exemple, elle ne sacrifiera une partie de tennis ou une pleine eau à un rendez-vous d'amour. Elle tâchera de concilier les deux choses et, si cela n'est pas possible, elle donnera sa préférence à la première. Elle risquera la colère d'un amoureux jaloux et même la rupture pour ne pas renoncer à une excursion ou à un mois de camping. Elle est toujours prête à reprendre sa liberté et son autonomie des mains de l'homme qui croit l'avoir attachée à son char complètement et pour toujours. Hérésie scandaleuse aux yeux de ces Européens qui, quant aux conceptions et aux pratiques amoureuses, en sont restés à l'époque de Cromagnon. Mais c'est ainsi: la jeune fille américaine n'a pas le souffle coupé en présence d'un jeune homme qu'elle rencontre. Elle est absorbée par des activités multiples: en commençant par les sports auxquels elle s'adonne avec passion jusqu'à des études spécialisées qui demandent une grande assiduité dans la recherche, jusqu'au travail des œuvres sociales qui l'amènent, dans les **slums**, au contact de toutes les misères, jusqu'aux entreprises les plus risquées dans l'intérêt de l'art ou de la science. Pendant ses loisirs elle se consacrera à l'amour sans pourtant se laisser entraîner par lui. Si elle choisit la carrière conjugale et maternelle, elle y apportera la même passion et les mêmes propos sérieux qu'elle avait apportés dans toutes les autres carrières. Il est absurde de parler de corruption à propos d'une femme qui se conduit comme nous venons de l'exposer. Elle est au contraire l'une des plus saines que le monde ait vues. Le plus grave attentat qui ait été commis contre son intégrité et son équilibre a eu lieu dans ces dernières années et il est dû à une loi gouvernementale: c'est le prohibitionnisme.

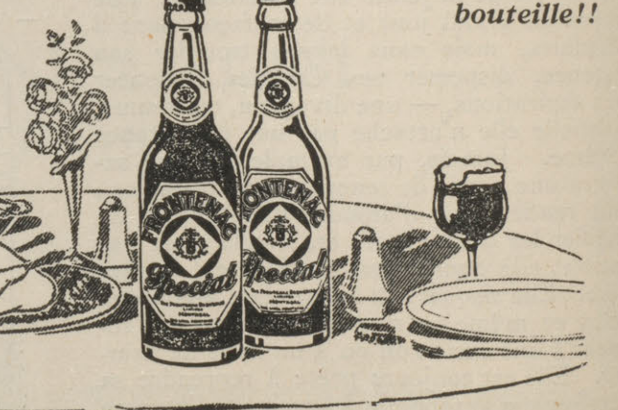
Amerigo Ruggiero, La Stampa, Turin.



— Voulez-vous de la langue de bœuf, madame?
— Non, je n'aime pas ce qui sort de la bouche des animaux.



— Alors un œuf?


FRONTENAC
Special
FRONTENAC
Special



L'Esprit critique

par

Albéric Cahuet

L'esprit critique, pas plus ce que l'on nomme la critique que l'expression d'un humeur chagrine, ne participe de la raisonnable discussion. L'esprit critique est un instinct de nature, un signe de caractère. La critique procède d'une étude objective, appliquée et méditée. Elle doit exclure cette passion sourde, obsédante, masquée ou perlée, qui justement fait l'esprit critique. La critique peut être et elle est souvent bienveillante. Rien ne l'empêche d'être sereine, tout lui fait un devoir d'être courtoise.

L'esprit critique est, par essence, mesquin, presque toujours injuste, peu soucieux d'exactitude et facilement enclin à tomber dans la perfidie comme à prendre l'accent de l'offense. Plus souvent et moins dangereusement, il se contente de négliger l'essentiel pour exagérer l'accessoire. L'esprit critique peut être féminin ou masculin, et, si nous faisons ici quelque distinction, c'est parce que, selon qu'il est féminin ou masculin, il prend les signes du caractère, du petit caractère ou de la femme ou de l'homme.

• •
•

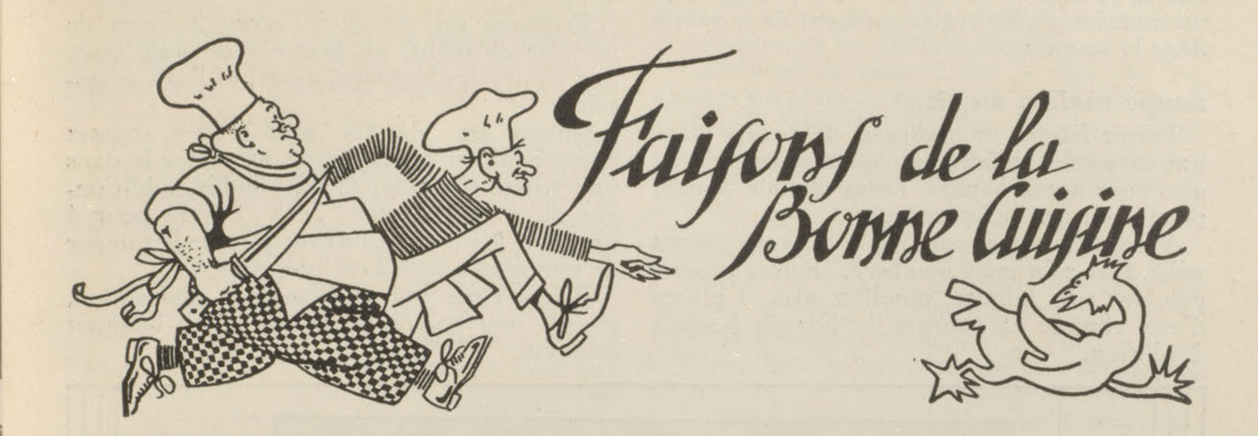
L'esprit critique de la femme s'exerce surtout — et je m'excuse de répéter la banalité de cette constatation — à l'égard de la femme. Le manège de deux femmes qui détaillent leur personnage physique ou leur parure avec une insistance minutieuse que les hommes les moins éduqués n'oseraient imiter à ce point peut-être observé chaque jour dans tous les endroits où les hasards de la vie courante installent, l'une en face de l'autre, deux silhouettes féminines. Je me suis diverti naguère à suivre la comédie de deux de ces inspections réciproques dont je puis affirmer qu'elles n'étaient point faites avec un esprit d'indulgence. Il s'agissait cependant de deux jeunes femmes qui, l'une et l'autre, pouvaient retenir fort agréablement l'attention d'un homme. Mais, entre cette brune et cette blonde placées en vis-à-vis, dans une voiture du Métro, on devinait cette rivalité instinctive et sans objet précis des Eves auxquelles nous, les hommes, nous ne reprocherons point leur souci de s'orner ni leur désir de plaire. J'ai suivi avec quelque indiscrétion, je l'avoue, le regard de la brune faisant l'inventaire de la blonde depuis le petit soulier de daim jusqu'à la plume du chapeau plat. J'ai vu le regard insister sur une tache imperceptible du bas de soie et sur l'humilité du sac à main qui contrastait avec le luxe de la fourrure. Il y eut aussi un coup d'œil radieux donné à une boucle défaite. La patiente gênée, par cette inquisition et refusant une immédiate riposte qui eût comme engagé les lames d'un duel, feignait de s'intéresser à des choses vagues et indifférentes comme le geste du contrôleur poinçonnant les tickets; mais, quand la voyageuse brune se fut enfin lassée de contempler sa voisine — son opinion étant visiblement faite sur la médiocrité de son charme et les lacunes de son élégance — la blonde à son tour commença d'inventorier la brune et je vous assure que, là encore, ce fut un travail bien fait.

Je fus obligé de constater, moi aussi, que le rouge excessif des lèvres fanait le reste du teint, que la couleur des cheveux empruntait à l'artifice et que la cloche surbaissée était le simple rajeunissement d'un feutre de l'année précédente. La double inspection finie et satisfaite, les deux dames pensèrent à autre chose et prirent ces mines d'ange où notre ingénuité d'homme discerne le bleu des âmes sans nuages. Pourtant, si devant moi s'étaient exprimés en paroles les sentiments de chacune des observatrices, ils eussent confirmé, j'en suis sûr, le jugement ou plutôt la condamnation que le visage de chacune venait d'énoncer silencieusement mais sans ménagements sur sa voisine.

Que de fois un homme accompagné d'une femme et témoignant quelque admiration pour une jolie passante, lignes, visage, allure, distinction, grâce, s'est entendu dire: "Mais vous n'avez donc pas vu comment elle est chaussée". Ou bien s'il a loué la coupe de la robe: "On voit, mon cher, que vous n'entendez rien à la qualité de l'étoffe."

Ce genre d'esprit critique non pas exclusivement féminin peut-être, mais tout de même surtout féminin (et il y a tant d'hommes qui à ce point de vue sont femmes!) se traduit dans les livres de Mémoires par une richesse de minuties qui n'est pas sans donner une saveur pittoresque, une précieuse détermination du détail dont est rendue plus précise l'évocation des visages oubliés.

(*suite page 34*)



Elle ne coûte pas plus cher que la mauvaise

Par M. Louis Mauron
Chef Cuisinier


M. Louis Mauron

Hors-d'oeuvres

Antipasto ou hors-d'œuvre à ma façon (pour 10 personnes).

Prenez 6 piments verts que vous coupez en carrés d'un pouce —une dizaine de champignons — 4 carottes que vous aurez coupées avec un couteau cannelé; faites bouillir à moitié—6 branches de céleri (même opération que pour les carottes) — une douzaine d'olives sans noyau — une boîte de piments rouges — une poignée de câpres — un oignon espagnol que vous coupez en carrés d'un pouce — 12 blancs de poireaux dont vous prenez juste le bout que vous faites blanchir de la même façon que les carottes.

Prenez une casserole ou une sauteuse à fond épais, versez dedans 1 tasse d'huile d'olive que vous faites chauffer; une fois bien chaude, ajoutez les piments verts, l'oignon, les champignons et quand le tout est cuit à moitié dans l'huile, ajoutez une boîte de tomates naturelles, ½ bouteille de catsup, une tasse de vin blanc, une feuille de laurier, un clou de girofle, une gousse d'ail, sel, poivre, une poignée de sucre; ajoutez ensuite tous vos autres produits qui restent et donnez à tout l'ensemble un premier bouillon.

Versez dans un plat et laissez refroidir.

Lorsque ce plat est froid, vous pouvez le servir comme hors-d'œuvre.

Faites temper dans du lait salé et poivré de petits morceaux de poisson qui auront été farinés et frits dans l'huile, ajoutez ces morceaux à votre hors-d'œuvre, ce qui complètera le plat.

Soupes

Soupe aux pâtes fines.

Les pâtes d'Italie doivent être choisies fines et blanches; il faut qu'elles soient absolument fraîches car avec le temps, elles deviennent aigres.

On sert généralement les pâtes fines dans du bouillon clair, du consommé, mais il n'y a aucun inconvénient à les servir avec des potages liés, des purées ou des crèmes tout en observant cependant que ces potages doivent être ***légèrement*** liés, sans cela vous risquez de faire une bouillie.

On blanchit les pâtes à l'eau salée avant de les plonger dans la soupe. Si vous employez des pâtes avec du bouillon, vous pouvez vous contenter de les blanchir légèrement car elles continuent leur cuisson dans le liquide. Si elles sont servies dans du potage lié, il faut auparavant qu'elles soient tout à fait cuites.

Tapioca au lait.

Lavez dans l'eau tiède 2 tasses de tapioca, versez-le ensuite dans une casserole en mouillant avec 1½ pinte de lait bouillant, tournez le liquide avec une cuiller pendant quelques minutes, assaisonnez et retirez la casserole à côté du feu.

Quand le tapioca est cuit, liez la soupe avec quelques jaunes d'œufs étendus avec un

peu de crème et terminez votre potage avec un morceau de beurre au moment de le verser dans la soupière.

Soupe maigre au riz.

Faites fondre un morceau de beurre dans une casserole, ajoutez un oignon et un poireau que vous aurez hachés, faites revenir ceux-ci pour avoir une belle couleur.

Versez 5 tasses de riz que vous aurez trillé avec soin mais non lavé. Faites revenir pendant une minute, mouillez avec 4 pintes d'eau chaude et tournez le liquide jusqu'à ébullition.

Soupe grasse au riz.

Préparez un pot-au-feu avec 2 livres de poitrine de bœuf, un morceau de porc frais, une poule, des légumes, du sel et l'eau nécessaire.

Quand les viandes sont cuites, passez votre bouillon au tamis fin et placez-le dans une autre casserole; faites bouillir, additionnez de riz simplement lavé (1 livre pour 4 pintes de bouillon) en ayant soin de le remuer de temps en temps avec une cuiller.

Faites cuire votre soupe tout doucement, mettez une pointe de safran et un bouquet de persil.

Retirez ensuite sur le côté du feu, ajoutez 4 clous de girofle, du sel, un bouquet de persil et faites cuire doucement la soupe pendant dix minutes, ensuite ajoutez ¼ de pinte de petits pois frais et tendres.

Quand le riz et les pois sont cuits, retirez le bouquet et le girofle, incorporez à la soupe un morceau de beurre et versez dans la soupière.

Cette soupe doit être un peu consistante.

Quand le riz est cuit à point, retirez le bouquet et versez la soupe dans la soupière.

Servez séparément les viandes et la poule.

Soupe de lièvre aux oignons.

Epluchez et coupez en quartiers 4 à 5 gros oignons blancs, faites-les cuire à peu près à point dans de l'eau salée et abondante, égouttez-les bien, mettez-les ensuite dans une casserole avec un peu de beurre, un peu de sucre, du sel et du poivre.

Finissez la cuisson à feu modéré et saupoudrez avec une pincée de farine, mouillez avec un peu de bouillon, faites réduire le liquide pendant quelques minutes sur un feu vif et passez le tout au tamis.

Prenez les deux épaules d'un lièvre, une cuisse, le cou et la poitrine; divisez les épaules et la cuisse en deux parties égales ainsi que la poitrine et le cou; placez ces morceaux dans une casserole avec du beurre, faites-les revenir, assaisonnez, ajoutez un petit bouquet d'aromates, quelques grains de poivre et faites légèrement colorer en faisant sauter les morceaux très souvent; saupoudrez avec une petite poignée de farine, mouillez peu à peu avec du bouillon chaud et un verre de vin blanc, ce fond doit alors se trouvé très légèrement lié.

Au premier bouillon, retirez la casserole sur le côté du feu, finissez la cuisson des viandes, égouttez-les, retirez-en les chairs, pilez celles-ci, mêlez avec la purée d'oignons, passez le tout au tamis.

Dégraissez la soupe et incorporez votre purée de lièvre.

Retirez votre soupe du feu, ajoutez une pointe de cayenne, versez-la dans la soupière à travers une passoire. Servez en même temps que votre soupe une assiette de croutons de pain frits.

Potage ou bouillie pour enfant ou malade

Semoule au lait.

Faites bouillir ½ pinte de lait, ajoutez une pincée de sel et une pincée de sucre; quand le lait est en ébullition, ajoutez 4 cuillérées de semoule et remuez avec une cuiller de bois.

Laissez bouillir doucement pendant vingt minutes et servez bien chaud.

Tapioca au lait.

Faites bouillir ½ pinte de lait avec un grain de sel, quand votre lait est bouillant, ajoutez 4 cuillérées de tapioca que vous aurez délayé dans l'eau froide.

Au premier bouillon, retirez votre potage sur le coin du feu et continuez la cuisson doucement pendant vingt minutes.

Crème au riz.

Faites bouillir ½ pinte de bouillon de blanc de veau avec ½ pinte de lait. Continuez la cuisson sur le côté du feu et versez 4 cuillérées de farine de riz qui aura été délayée dans l'eau froide; faites cuire pendant vingt-cinq minutes sur le côté du feu, assaisonnez et ajoutez une pincée de sucre avant de servir.

Bouillie de farine de blé d'Inde.

Délayez dans une terrine, 4 cuillérées de farine de blé d'Inde avec ½ pinte de lait (cuit tiède), passez au tamis dans une casserole et remettez au feu jusqu'à ébullition.

Continuez la cuisson sur le côté du feu, ajoutez un grain de sel et une pincée de sucre.

Faites cuire la bouillie pendant vingt-cinq minutes en la tournant souvent, ajoutez de temps en temps quelques cuillérées de lait.

Soupe au lait, aux œufs filés.

Versez 1½ pinte de lait dans une casserole étamée, ajoutez un petit morceau de cannelle, une poignée de sucre.

Faites bouillir et retirez ensuite sur le côté du feu.

Cassez 3 œufs dans une terrine, broyez-les avec une cuiller, ajoutez 3 cuillérées de farine, 1 tasse de beurre fondu, de façon à obtenir une pâte lisse et coulante; assaisonnez l'appareil.

Choisissez une petite passoire ayant les trous un peu larges, tenez-la au-dessus de la casserole ou se trouve votre lait bouillant, versez la pâte dans la passoire afin qu'elle tombe dans le liquide en formant une espèce de vermicelle.

L'opération est terminée, retirez la casserole sur le côté du feu, couvrez-la et faites cuire sans ébullition pendant dix minutes, ensuite servez la soupe.

Viandes

Dindonneau chevalière.

Prenez la chair des cuisses d'un dindonneau, préparez une farce mousseline, étalez-la sur une plaque beurrée en couche d'un demi-pouce d'épaisseur, faites pocher au four et détaillez ensuite en petits carrés.

Faites braiser les suprêmes de votre dindonneau en les tenant juste à point, coupez-les en escalopes ou en tranches que vous placerez sur chaque morceau de farce.

Au milieu du plat, dressez à la poche une purée de pois verts et rangez tout autour vos médaillons sur lesquels vous mettez des têtes de champignons.

Avec la sauce que vous avez obtenue en braisant la poitrine, ajoutez un peu de truffes hachées et mettez cette sauce au beurre; elle servira à napper les médaillons.

Décorez le bord du plat avec des croûtons de pain, coupés en cœur, que vous aurez auparavant fait cuire dans le beurre.

Côtelettes de chevreuil au genièvre.

Faites sauter des côtelettes de chevreuil et dressez-les en turban sur des croûtons de pain frits au beurre; déglacez votre plat avec un verre de Porto ou un verre d'eau-de-vie de genièvre et faites flamber; ajoutez des grains de génièvre pulvérisés et une tasse de crème double que vous faites réduire à moitié.

Complétez avec un filet de jus de citron, passez votre sauce qui vous servira à napper vos côtelettes.

Il est bon de servir à part la marmelade de pommes chaude que vous aurez légèrement sucrée.

• • •

Dinde farcie aux marrons

Prenez une dinde de 6 à 7 livres que vous viderez soigneusement. Prenez ensuite 2 livres de chair à saucisses de porc. Enlevez l'écorce de 2 livres de ***marrons.*** Il y a un moyen facile d'enlever l'écorce des marrons, fendez l'écorce et jetez les marrons dans la friture bien chaude pendant 3 minutes; retirez-les, il vous sera alors possible d'enlever très rapidement l'écorce et la petite peau que recouvre l'écorce.

Faites ensuite cuire vos marrons avec du bouillon ou du jus de viande.

Laissez-les refroidir, mélangez-les ensuite avec la chair à saucisse; assaisonnez le tout.

Enlevez l'os de la poitrine de la dinde et quand cette opération est terminée, remplissez le corps de la dinde avec la préparation de chair à saucisse et des marrons. Fermez l'ouverture en la cousant de façon que la dinde se tienne bien et rôtissez-la ensuite sur un feu pas trop vif.

Il très important d'arroser souvent la dinde pendant sa cuisson. Ne servez pas le jus avec la dinde mais dans un saucier à part; évitez que le jus soit trop clair, s'il est consistant il n'en sera que meilleur.

Civet de lièvre.

Pour faire un bon civet de lièvre, il faut se rappeler que le sang de l'animal est absolument nécessaire. Lorsque vous découpez le lièvre, recueillez le sang précieusement, détachez le foie et prenez toutes les précautions nécessaires pour que le fiel, qui se trouve dans une petite fiole collée au foie, soit retiré et jeté.

Découpez ensuite le lièvre, placez les morceaux dans une terrine avec une demi-bouteille de vin rouge. Prenez ensuite une demi-tasse d'huile d'olive, faites-la chauffer dans une poêle à frire et aussitôt qu'elle est chaude, ajoutez à l'oignon une carotte, du céleri, quelques feuilles de laurier, des clous de girofle. Laissez saisir deux minutes et versez le tout très chaud sur votre lièvre. Il est utile de laisser mariner le lièvre toute une nuit.

Faites sauter votre lièvre dans une poêle à frire ou sauteuse; faites bien colorer les morceaux, ajoutez ensuite deux cuillères de farine que vous laisserez brunir au four. Il faut se rappeler qu'il est de toute utilité de bien égoutter votre lièvre avant de le faire sauter. Vous mouillez votre civet avec le vin qui vous a servi pour le faire mariner; ajoutez les légumes et aussi une gousse d'ail et un bouquet garni. Pendant que le civet cuit, il faut qu'il soit mouillé à la hauteur de la viande; faites-le cuire sur le coin du feu, ou au four si vous le désirez, avec la garniture qui l'accompagne. Coupez un morceau de lard maigre en petits morceaux égaux. Faites rissoler et ensuite enlevez la graisse; prenez aussi en parties égales des champignons que vous faites sauter dans le beurre avec des petits oignons glacés.

Quand votre civet de lièvre est cuit, placez les morceaux dans une casserole et passez la sauce dans un autre récipient en vous servant d'un linge. Liez cette sauce, au moment de servir, avec le sang que vous aurez mis de côté; il faut faire ce mélange avec attention, il faut incorporer graduellement le sang dans la sauce et la verser ensuite sur la viande. Vérifiez une dernière fois votre point d'assaisonnement. Placez votre civet dans un plat ou cocotte, mettez-y des champignons, des petits oignons, des lardons et des petits cœurs de pain que vous aurez fait frire au beurre en y ajoutant du persil haché.

Servez votre plat bien chaud.

Certaines personnes servent le civet de lièvre avec des toasts minces et de la gelée de groseille.

Pâté de foie gras.

Prenez 3 livres de lard frais et 1 livre de foie de porc bien frais également; passez-les à la machine à viande pour qu'ils deviennent très fins. Préparez 8 jaunes d'œufs, une tasse de corn starch que vous délayez avec une pinte de crème et les jaunes d'œufs; assaisonnez: sel, poivre, épices, thym. Mélangez le tout.

Prenez des moules que vous larderez complètement. Placez dans ces moules votre pâte de viande et faites-les cuire au four, au bain-marie pendant 3 heures. Laissez ensuite refroidir.

Salade

Salade St-Sylvestre.

Prenez en parties égales, du céleri de rave, une grosse julienne à moitié cuite, des fonds d'artichauts et des champignons cuits. Emincez avec une julienne de truffe et une julienne de blanc d'œuf. Liez le tout avec une mayonnaise légère, additionnez de noix hachées et jaune d'œuf. On décore avec des rondelles de pommes de terre et une pointe de truffe au milieu, ainsi que de cerfeuil.

(*suite page 37*)



Nouveaux Régimes

pour les dyspeptiques et les hépatiques

Après "Plats Nouveaux" et le "Nouveau Savoir-Vivre", Paul Reboux vient de publier "Nouveaux Régimes" (Flammarion, éditeur).

Cet ouvrage, à la fois original et scientifique, a pour objet de donner à tous les malades, soumis à un régime, des recettes ingénieuses permettant de pratiquer la gastronomie sans désobéir aux prescriptions des médecins.

Voici un extrait inédit des spirituels commentaires qui servent d'introduction à ces groupes de recettes que les malades et les maîtresses de maison apprécieront également.

LES GRAISSES.

Le problème des graisses est la grande question que se posent les dyspeptiques.

Les graisses s'émulsionnent dans certains liquides, c'est-à-dire que leur masse homogène se subdivise en une quantité de tout petits globules. L'ensemble prend alors, au lieu de l'aspect d'une masse graisseuse, l'aspect d'un liquide laiteux.

Digérer les graisses, c'est les émulsionner. Une parcelle de bicarbonate de soude mêlée à un flacon contenant beaucoup d'eau et un peu d'huile d'olive a pour effet de subdiviser en des myriades de globules cette huile d'olive. Elle est alors en suspension dans l'eau. C'est ce qui se passe dans notre estomac quand nous prenons, pour remédier à une lourdeur ou à une acidité, du bicarbonate de soude ou bien une eau alcaline. Ainsi l'émusion se trouve facilitée et la graisse se digère.



Ni le beurre, ni la margarine, ni l'huile, ni les graisses d'aucune sorte, bien qu'indispensables à l'entretien de la vie, ne sont favorables à la digestion.

Ou bien elles enrobent les aliments ou les couvrent d'une couche qui les empêche d'être atteints par les sucs digestifs.

Ou bien elles les imprègnent comme s'imprègne une éponge, et font pénétrer en nous des matières grasses en proportion démesurée.

Assurément, la graisse, qui est nuisible à l'estomac, est favorable et nécessaire à l'organisme. Elle est devenue chez nous un besoin. Kipling raconte que, lors de ses courses à travers le monde et de ses retours, le soir, au campement, le souvenir le plus délicieux qu'il avait conservé, celui qui avait exercé l'action la plus profonde en son être, c'était une odeur de graisse, la graisse où cuisaient les aliments préparés au bivouac.

Mais les graisses diminuent la sécrétion gastrique, et elles retardent l'évacuation de l'estomac.

C'est pourquoi un repas plantureux, qui est toujours un repas abondant en graisses, nous donne l'impression, selon le mot des bonnes gens, de "tenir au ventre", alors qu'un repas sobre permet à notre appétit de se réveiller au bout de cinq ou si heures.

LES GRAISSES REMPLACEES.

Par bonheur, quelque chose est là qui peut fort bien remplacer ces graisses d'origine végétale ou animale. C'est l'huile de paraffine.

Il faut l'employer en faible quantité. Elle cuit les aliments de manière satisfaisante. Les pommes de terre qu'on y fait rissoler n'ont d'autre goût que celui de pommes de terre et elles se digèrent aisément.

L'huile de paraffine est surtout utile pour faire "revenir" l'oignon ou la farine à l'origine, soit d'une sauce (comme on le verra au chapitre suivant), soit d'une soupe, soit d'un assaisonnement. C'est là que son emploi ne comporte aucun inconvénient.

Elle peut aussi s'employer dans les salades, mais en très petite quantité. Elle répond exactement à la définition de l'huile sans goût.

Dans la poêle, elle dégage une abondante mousse blanche. Mais cette mousse disparaît vite.

LES SAUCES.

Ici qu'il me soit permis de faire une remarque. Les sauces sont habituellement interdites aux dyspeptiques et aux hépatiques par les médecins.

En effet, le beurre cuit donne naissance, dès le début de sa cuisson, à des acides qui ne sont inoffensifs que pour les intestins en bon état.

D'autre part, une sauce se mange avec du pain. Et le pain, en raison de l'amidon mal cuit dont il est formé devient à son tour une cause de fermentation.

Il est tout de même nécessaire de trouver un moyen pour préparer des sauces inoffensives, et maintenir en éveil l'appétit des martyres du régime.

SAUCE BLANCHE.

Voici une recette permettant de préparer une sauce blanche, dite sauce Béchamel, inoffensive.

Cette recette est due à Mme Augusta Moll-Weiss. Elle est tirée, ainsi que quelques-unes des autres recettes diététiques qui seront insérées plus loin, de **La cuisine rationnelle des malades et des bien portants,** ouvrage digne de la reconnaissance publique.

Pour préparer une sauce blanche qui ne soit nuisible en rien, procédez comme suit:

Prenez seize onces de lait, trois cuillerées de farine, deux onces de beurre.

Pendant que le lait chauffe, délayez la farine avec un peu de lait froid, puis versez le mélange obtenu dans le lait bouillant en remuant. Laissez cuire vingt minutes. Salez. Vous obtiendrez en somme l'équivalent d'un potage à base de lait. Au moment où la sauce est cuite juste avant de servir, ajoutez le beurre à table. Vous pouvez aussi mêler à cette sauce du fromage de gruyère râpé, ou l'aromatiser de noix de muscade, de poivre, de moutarde.

AUTRE SAUCE BLANCHE.

On prépare une autre sauce blanche de la façon que voici:

Faites revenir dans une demi-cuillerée à café, ou une cuillerée entière, d'huile de paraffine une échalote pilée et deux cuillerées à bouche de farine. Ajoutez, peu à peu, quand la sauce a blondi légèrement, la valeur de deux verres d'eau bouillante.

Tournez. Salez. Poivrez. Ajoutez une faible cuillerée à café de curry.

Incorporez dans la sauce deux ou trois onces de fromage de gruyère coupé en copeaux.

Au bout de quinze minutes, la sauce est prête. Avant de la servir, incorporez-y un verre de crème.

Pour accompagner des champignons bouillis, dix minutes dans l'eau acidulée, ou un poulet, ou un rôti de veau, ou un poisson bouilli, cette sauce peut rendre service.

SAUCE ROUSSE.

Voici, selon la recette de Mme Augusta Moll-Weiss, la manière de préparer une sauce rousse qui ne puisse faire de mal à personne.

Ce qui fait exclure les **roux** de la cuisine de régime, c'est qu'ils ont pour base de la farine roussie dans du beurre. Quand la farine est grillée, elle n'est pas nuisible. Cuite dans un corps gras, elle devient d'autant plus pesante qu'on la trouve délectable et qu'on a tendance à l'éponger, dans l'assiette pour la "finir". C'est en vain que les traités de savoir-vivre prescrivent de ne pas "saucer". La gourmandise ne tarde pas à l'emporter sur l'hygiène et la bienséance.

N'épongez jamais votre sauce rousse. Mais n'hésitez pas à vous en faire servir préparée de la façon que voici, pour napper une escalope, un poisson bouilli, pour parfumer du riz ou des pommes de terre en robe des champs.

Prenez une chopine d'eau, trois cuillerées de farine, deux onces de beurre. Ajoutez du sel et du poivre. Préparez pour l'assaisonnement de la muscade, ou du thym, ou du serpolet, ou du basilic, ou du paprika, ou de l'oignon écrasé, ou des échalotes, ou de l'ail. Combinez ces aromes. Sélectionnez-les. Vous les emploierez selon votre tolérance et votre préférence.

Dans une petite poêle, versez deux ou trois cuillerées d'eau. Lorsque cette eau est bien bouillante, ajoutez la farine. Puis laissez sur le feu, en remuant toujours jusqu'à ce que la farine devienne d'un beau roux. Ajoutez alors l'eau, petit à petit, puis vos condiments, et laissez cuire vingt minutes. Une cuillerée à entremets de Bovril ou Oxo donnera à votre sauce meilleur goût encore. Il en sera de même si vous la faites avec du bouillon au lieu de la faire avec de l'eau. Enfin ajoutez du beurre, seulement au moment de servir.

SAUCE TOMATE.

Une excellente sauce tomate se prépare, avec un rien de paraffine, de la manière que voici:

Pour deux personnes:

3 onces de sauce tomate condensée,
1 échalote de taille moyenne,
1 oignon,
Une pointe de poivre de Cayenne,
1 cuillerée à café de paprika,
1 verre de crème.

Faites revenir et dorer l'échalotte et l'oignon dans une demi-cuillerée à café d'huile de paraffine.

Versez la sauce tomate. Délayez-la dans de l'eau chaude en tournant. Quand elle est à la consistance d'une bonne crème bien consistante, laissez-la un peu bouillir, salez, poivrez, assaisonnez de paprika et de Cayenne.

Passez au tamis.

Au moment de servir, ajoutez le verre de crème.

Les épices sont à proportionner selon la tolérance des malades. Mais il est rare que l'incommodité qu'ils causent égale le plaisir qu'on eut à les sentir discrètement dans la sauce, et les heureuses conséquences de l'appétit qu'ils stimulent.

FACON DE FAIRE LES RAVIOLIS

PREMIÈRE OPÉRATION. — Disposez en rond sur une table en marbre une livre de farine de gruau, mettez au centre une pincée de sel, 2 cuillerées d'huile, 1 œuf entier, 1 verre d'eau, mélangez bien le tout sans trop travailler la pâte, tout en étant ferme, elle doit être souple au toucher; une fois bien homogène roulez-la en forme de boule et laissez-la reposer une demi-heure.

DEUXIÈME OPÉRATION. — Faites cuire environ une livre de "bœuf en daube"; réservez le fond de cuisson, ajoutez au bœuf une cervelle de mouton et une poignée d'épinards au préalable blanchis à l'eau salée et bien pressée; passez le tout à la machine à hacher, assaisonnez de sel, poivre blanc et muscade, ajoutez deux œufs, blancs et jaunes; amalgamez bien le tout.

TROISIÈME OPÉRATION. — Etendez la pâte à l'aide d'un rouleau sur le marbre bien enfariné, en deux abaisses égales et très minces; sur l'une des abaisses, disposez la farce sur toute la surface de la pâte à l'aide d'une spatule en bois mouillée, égalisez-la de façon à obtenir une couche de farce d'un pouce d'épaisseur; recouvrez le tout avec la deuxième abaisse de pâte, saupoudrez-la fortement de farine. ***Posez et appuyez fortement dessus, roulez-le dans le sens de la largeur de la pâte, puis dans le sens de la longueur.***

Séparez les carrés obtenus, faites-les cuire à l'eau bouillante et salée, durant quinze minutes, égouttez-les, rangez-les dans deux plats à gratin, saupoudrez-les de fromage de gruyère râpé, arrosez-les avec le fond du "bœuf en daube"; ajoutez quelques parcelles de beurre et faites gratiner au four vif.

Servez aussitôt doré.

OBSERVATION. — Il faut que la surface de la farce soit bien lisse et humide pour faire adhérer la deuxième abaisse de pâte. On peut également servir les "raviolis", simplement blanchis, arrosés de beurre fondu, couverts de fromage de gruyère râpé et accompagnés d'une saucière de sauce tomate.

"*La Gastronomie Africaine*", *de Léon Isnard.*

Un menu léger

pour les estomacs délicats

Canapés de Caviar
Œufs à la Duchesse
Ris de veau au gratin
Haricots verts sautés
Fruits assortis
filtré

Œufs Duchesse. — Faites bouillir 5 à 6 œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs; placez-les dans l'eau froide et écaillez-les. Coupez-les en quartiers, dans le sens de la longueur; mettez dans une poêle une cuillère à bouche de beurre et une de farine, placez sur le feu en remuant continuellement jusqu'à ce que le mélange soit bien fait, "mais ne laissez pas brunir". Ajoutez la valeur d'une tasse de fond blanc et laissez épaissir en remuant constamment. Lorsque ce mélange est épais et bien amalgamé, ainsi que lisse, ajoutez une cuillère à bouche de jus de citron ou de bon vinaigre, une de câpres et une de persil finement hâché. Assaisonnez. Remuez bien. Placez vos œufs dessus. Laissez mijoter quelques minutes. Dressez sur un plat chaud, saupoudrez de paprika et garnissez de triangles de pain frit au beurre.

Ris de veau au gratin. — Note. — Le ris de veau est très recherché; on le prépare d'une infinité de façons. Chaque animal en a deux; un placé dans la gorge et l'autre un peu plus bas. Le premier de forme allongée est le ris de gorge; l'autre presque rond, est le ris de cœur. Dans une garniture le ris de gorge est préférable; le ris de cœur se sert entier, aussi il est souvent vendu un peu plus cher que l'autre. Des marchands, peu scrupuleux, tâchent parfois de faire passer des "ris" de jeune bœuf pour des ris de veau; la différence saute aux yeux: le ris de veau est blanc, le ris de bœuf est rougeâtre et dur sous la pression des doigts. Les ris de veau doivent être de première fraîcheur, sinon ils sont dangereux. Mettez-les à dégorger puis blanchissez-les. Retirez lorsque l'eau a bouilli, sinon il est presque impossible de les piquer. Rafraîchissez copieusement, égouttez sur un torchon propre, mettez sous presse légère, afin de pouvoir les piquer plus aisément. Le piquage est facultatif, mais cependant à conseiller: "Il nourrit la viande". La recette suivante est essentiellement bourgeoise.

Hâchez très fin 3 onces de viande de veau conservée et autant de graisse de rognon de veau, mélangez intimement avec 6 onces de chair à saucisses fine, un œuf entier et 3 onces de mie de pain ramollie; assaisonnez de haut goût. Colorez au beurre deux ris de veau blanchis et non piqués et 5 ou 6 champignons coupés en lames d'un demi-pouce. Mettez sur le côté du fourneau, couvrez la casserole, ajoutez, un quart d'heure après, une once de madère ou de vin blanc; réduisez vivement.

Avec la moitié du hachis, faites, sur un plat à gratin, une bordure haute de deux doigts, versez les ris dans le centre, couvrez le reste de hachis. Enveloppez le tout avec de fines bardes de lard, maintenues par quelques tours de ficelle, cuisez trois quarts d'heure au four modéré. Servez avec une sauce madère ou tomate.

(LA TOQUE BLANCHE).

La vie moderne (*voir page 15*)

L'anguille est séparée en tronçons de quatre à cinq centimètres lorsqu'elle est de belle taille et plus longs encore lorsqu'il ne s'agit que d'anguillettes.

La raie est servie en entier. Toutes ses parties, même la tête, sont appréciables. On la partage dans le sens vertical, puis en tronçons coupés transversalement.

Pour disséquer les crustacés.

On n'a pas toujours d'outils spéciaux à sa disposition pour disséquer la langouste et le gros homard.

Le couteau suffit pour venir à bout de ces animaux lorsqu'ils sont de petite taille.

S'il s'agit d'un animal moyen, on procède de la manière suivante:

Détachez d'abord la queue du thorax, en tirant sur chacune de ces partie en sens inverses.

Incisez avec les ciseaux et verticalement, c'est-à-dire dans le sens de la longueur, partie cartilagineuse qui s'étend sous la queue. Enlevez le cartilages et soulevez la chair de la queue en un seul morceau au moyen du couteau.

Arrachez les pattes et séparez du thorax toute la partie charnue que vous couperez en quatre morceaux, longitudinalement, puis transversalement.

Coupez en tranches de deux centimètres la chair de la queue mise à nu. Brisez les pattes de façon à rendre facile l'extraction de la chair, puis replacez sur le plat la carapace de l'animal que vous reconstituerez aussi exactement que possible. Rangez tout le long du dos et sur la queue les tranches de chair découpée. Placez de chaque côté les cartilages du thorax garnis de chair et mettez autour de l'animal, muni de ses pattes, des quartiers d'œufs durs et des feuilles de salade couvertes des œufs de l'animal.

On ne sert pas de crabes dans un repas d'invités.

Les écrevisses sont disséquées par chaque personne de la même façon, à peu près, que les langoustes, en détachant la queue du thorax.

(*à suivre*)

L'équivalent des mesures

A la demande de nos lectrices nous donnons çi-après, quelques renseignements sur l'équivalent des mesures (solides et liquides). Ce tableau paraîtra tous les mois dans la Revue Culinaire.

Il faut 3 cuillerées à thé pour faire 1 cuillerée à table,
½ once de liquide équivaut à 1 cuillerée à table

Une tasse correspond à....................	16 cuillerées à table
" " "	2 roquilles
" " "	½ chopine liquide
" " "	8 onces

Une chopine liquide égale deux tasses ou 16 onces

Mesures pour les liquides

4 onces	font..................	1 roquille
4 roquilles	"	1 chopine
2 chopines	"	1 pinte
4 pintes	"	1 gallon

Mesures pour les solides

2 chopines	font................	1 pinte
8 pintes	"	1 quart
4 quarts	"	1 boisseau
105 pintes	"	1 baril

Autres mesures

1 tasse de sucre granulé..........	½ livre
1 " " beurre.................	½ "
1 " " saindoux...............	½ "
1 " " farine.................	¼ "
1 " " riz....................	½ "
1 " " farine de blé d'inde.....	5 onces

1 tasse de raisin (de table)........	6 onces
1 " " " de Corinthe (nettoyé)..........	6 "
1 " " chapelure de pain (rassis).................	2 "
1 " " viande hachée (tassée)..	½ livre

L'ESPRIT CRITIQUE

(*voir page 21*)

Les nuances fugitives échappent moins à l'attention féminine qu'à l'observation masculine et cela n'est pas sans utilité pour l'histoire, car il en résulte une source de documents visuels dont on ne saurait discuter le prix documentaire.

Albéric CAHUET.
De la Petite Illustration.



Histoire américaine. Personnages: deux Américains, le mari et la femme.

Sur le Grand Canal, à Venise.

LUI. — Où sommes-nous, à Florence ou à Venise?

ELLE. — Quel jour sommes-nous?

LUI. — Mercredi 23.

ELLE. — Alors, nous sommes à Venise.

La Revue Culinaire Instructive

Le problème de l'éclairage

par **Marie Boutier**

"De la lumière, encore de la lumière..."

Tel fut le cri de Gœthe mourant. Les oiseaux du ciel saluent l'apparition des premières lueurs du jour et le soir s'agitent, craintifs et désemparés, lorsque le soleil se couche. Le tout petit enfant tourne vers la fenêtre ou vers la lampe ses yeux au regard incertain, et quel est le mortel qui échappe à l'influence de la lumière? Qui n'a jamais senti dans son être intime les angoisses du crépuscule?

Ne vous est-il jamais arrivé, par un jour sombre, ou à l'heure où la nuit s'annonce sournoisement, de faire renaître l'entrain autour d'une table en tournant un simple commutateur? Avec la lumière, l'esprit de conversation s'avive, les rires fusent, la joie chasse le mélancolique ennui.

La lumière agit sur la plante humaine comme sur les autres plantes. Elle lui redonne du ton, au moral comme au physique, en intensifiant les échanges entre le sang et l'air. Elle assainit les demeures par son pouvoir microbicide. La maison claire est le meilleur agent de lutte contre la tuberculose; aussi faut-il préconiser dans la construction l'usage des grandes baies vitrées qui laissent entrer librement les bienfaisants rayons dont les propriétés lumineuses, chimiques, caloriques, contribuent à l'assainissement des pièces, au bien-être et à la bonne santé des habitants.

Science et ménage.

Le problème de l'éclairage comporte deux points:

a) Eclairage de jour, lumière solaire;

b) Eclairage de nuit, lumière artificielle.

Mais ces deux points ont une base commune qu'il est bon de déterminer.

Quelle que soit la source lumineuse: soleil, ampoule électrique, bec de gaz, lampe à pétrole, etc., etc., les lois de la lumière restent intangibles.

1° *Les rayons lumineux marchent en ligne droite tant qu'ils traversent un milieu homogène;*

2° *Les rayons sont déviés dans leur marche en passant de l'air dans un autre milieu, quel qu'il soit.*

Le rayon qui nous arrive du haut de la fenêtre ouverte est donc celui qui ira aboutir le plus avant dans la pièce. Nous en déduisons que, plus la fenêtre sera élevée, plus grande sera la surface directement éclairée, dont la largeur de la fenêtre formera l'autre dimension.

Le reste de la pièce recevra une lumière diffuse dont l'intensité est considérablement réduite.

Lorsque nous aurons la chance d'avoir une pièce éclairée par des fenêtres très hautes et très larges, nous ne commettrons pas l'erreur, sous prétexte d'ornementation, de réduire la surface éclairante au moyen de bandeaux opaques ou de tentures, si artistement disposées qu'elles puissent être.

Nous nous dirons aussi que la vitre, si nette qu'elle soit, est un milieu qui dévie les rayons lumineux et nous considérerons que la pièce est mieux éclairée par la fenêtre ouverte que par la fenêtre fermée.

Mais voici une autre loi:

Lorsque la lumière traverse un milieu coloré, certains de ses rayons sont arrêtés par ce milieu.

Ne voyez-vous pas l'importance de la couleur de vos voilages? Qu'il s'agisse du rideau vitrage, des fenêtres, de l'abat-jour ou de la vasque de l'appareil d'éclairage, les milieux de teinte claire laissent passer la plus grande quantité de rayons.

La science nous dirait encore que, par rapport à la vision, il y a de bons et de mauvais rayons. Les rayons chimiques jaunes et les rouges sont baucoup plus favorables à la vue que les bleus et les violets. Il faudrait, par conséquent, choisir les voilages dans des teintes faites de ces couleurs seules ou combinées.

Nous pouvons nous demander aussi ce que devient la lumière qui frappe un corps opaque: mur, meuble, bibelot, etc...

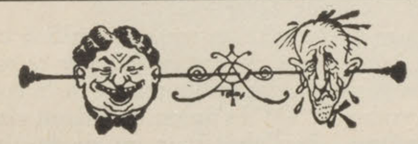
Voici la réponse:

Tout corps opaque réfléchit la lumière selon un angle facile à déterminer.

Toutefois, la couleur du corps opaque est faite de la partie des rayons lumineux qu'absorbe la surface.

Nous déduisons: les murs blancs, les meubles clairs, ménagent la lumière des pièces; les glaces, les objets reluisants renforcent cette lumière, la multiplient, en quelque sorte, lorsqu'ils la reçoivent directement.

(*suite page 39*)



Ce grand médecin... dont on ne compte plus les homicides par ignorance, bien entendu, est appelé auprès d'un malade.

— Ah! Madame, s'écrie-t-il en se tournant vers la femme du patient, vous m'avez appelé trop tard? Votre mari est perdu... Il a déjà les mains violettes.

— Mais, Monsieur, vous ne savez pas qu'il est teinturier?

— Eh bien! c'est une vraie chance, car s'il n'était pas teinturier, ce serait un homme mort.

La cuisine (voir page 27)

DESSERTS

Plum-Pudding de Noël.

Mettez dans un grand bol 2 livres de graisse de rognon de bœuf haché, 2 livres de mie de pain fraîche, 1 livre de farine, 1 livre de pommes (fruits) pelées et hachées, 1 livre de raisins de Malaga sans noyau, raisins de Corinthe et de Smyrne, 10 onces de fruits confits. Mélangez: tels que, cedra, écorce d'orange, citron coupé en petits morceaux, 8 onces de gingembre haché, 1 livre de cassonade, une demi-livre d'amandes hachées, le jus et le zeste d'une ½ orange et citron, 2 onces d'épices. Mélangez avec de la cannelle, 6 œufs, une demi-chopine de rhum et cognac, une petite bouteille de bière Stout, faites macérer les fruits confits dans votre liquide.... Mélangez le tout dans des bols à pudding et vous recouvririez d'une toile attachée autour. Il convient que la toile soit beurrée et farinée. Il faut bien tasser le pudding dans les formes. Faites cuire à l'eau bouillante pendant 3½ heures à 4. Servez chaud et arrosez de rhum ou cognac que vous faites flamber.

Moule au chocolat.

Il vous faut: 4 tasses de lait — ½ cuillérée à thé de sel — 1 cuillérée à thé de vanille — 6 cuillérées à soupe de fécule de maïs — ¾ de tasse de sucre — 1 carré et ½ de chocolat non sucré.

Ajoutez le chocolat à 3 tasses et ½ de lait. Faites cuire au bain-marie avec le sucre jusqu'à ce que le tout soit bien fondu; pour cela, remuez le mélange de temps en temps jusqu'à ce que toutes les matières soient dissoutes; ajoutez ensuite la fécule de maïs et le sel mêlés avec ½ tasse de lait froid et faites cuire environ quinze minutes jusqu'à ce que le mélange possède une bonne consistance.

Ajoutez la vanille, mêlez bien le tout et versez dans un moule que vous aurez au préalable passé à l'eau froide.

Démoulez quand c'est pris.

Pudding "St-James".

Il vous faut: 3 cuillérées à soupe de beurre — ½ tasse de lait — ½ cuillérée à thé de soda — ½ livre de dattes hachées — ½ tasse de Golden Sirop — ⅔ de tasse farine — ¼ de cuillérée à thé de sel — même quantité de clous de girofle — des épices mélangées — de la muscade.

Mêlez votre sirop au beurre et au lait, ensuite ajoutez des ingrédients secs que vous aurez tamisés ensemble et ajoutez, en remuant, les dattes.

Versez le tout dans un moule huilé, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant deux heures et demie.

Servez avec une sauce à la crème.

Pour couvrir le moule des puddings à la vapeur, employez un papier huilé.

Charlotte aux pommes.

Il vous faut: du pain — du beurre — des œufs — des pommes à cuire — de la cassonade — du lait et de la cannelle.

Mettez une couche de pain bien beurré au fond d'un plat à pudding d'une pinte, recouvrez de tranches de pommes et recommencez cette opération, c'est-à-dire une couche de pommes, une couche de pain beurré jusqu'à ce que le plat soit plein.

Battez un œuf avec 4 cuillérées à soupe de sucre et ajoutez 2 tasses de lait ainsi qu'une ½ cuillérée à thé de cannelle.

Versez le liquide sur le pain et les pommes, faites cuire au four modéré pendant une heure environ ou plutôt jusqu'à ce que le liquide soit pris.

Certaines cuisinières préfèrent saupoudrer les pommes de sucre plutôt que de l'ajouter au lait et à l'œuf, c'est une pure question de goût.

Servez le pudding avec une sauce ainsi faite:

2 tasses de lait — ½ tasse de Golden sirop — 2 cuillérées à soupe de fécule de maïs — 2 cuillérées à thé de beurre.

Mélangez la fécule de maïs avec un peu de lait froid, ajoutez le reste du lait qui aura été chauffé jusqu'à ébullition avec le sirop de maïs et le beurre.

Faites cuire jusqu'à consistance épaisse en remuant constamment, vous pouvez aussi agir autrement en employant le bain-marie pendant 20 minutes.

Assaisonnez au goût avec de la vanille ou de l'extrait d'amandes.

GELÉES

Gelée de fruits frais.

Prenez 4½ cuillérées à soupe de fécule de maïs—3 tasses d'un jus de fruit quelconque qui sera sucré au goût.

Mélangez la fécule de maïs avec ½ tasse de jus de fruit et faites bouillir le reste du jus.

Retirez la casserole du poêle, ajoutez le mélange de fécule de maïs en remuant.

Faites bouillir encore pendant trois minutes en remuant continuellement. Versez dans un moule humide et laissez refroidir.

Démoulez et servez avec une crême fouettée.

Le jus d'un demi-citron relève la saveur de la gelée.

Gelée de pruneaux.

Prenez 4½ cuillérées à soupe de fécule de mais—2 onces de sucre—1 livre de pruneaux —4 tasses d'eau.

Faites cuire les pruneaux dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres, cela prend quinze minutes; hachez ensuite les pruneaux en petits morceaux que vous écrasez en purée dans un mortier et mélangez cette pâte avec la fécule de maïs dissoute dans ½ tasse d'eau froide prélevée sur la quantité ci-haut mentionnée. Sucrez au goût.

Faites bouillir au bain-marie pendant huit minutes environ.

Blanc-manger.

Il vous faut: une tasse de sucre — 2 œufs — 1 cuillérée à soupe de beurre — 1 cuillérée à thé de vanille, 4 tasses de lait doux — 4 cuillérées à soupe de fécule de maïs — une pincée de sel.

Faites dissoudre la fécule de maïs dans ½ tasse de lait prélevé sur la quantité ci-dessus mentionnée, puis versez en remuant dans le lait que vous amenez à ébullition, vous y aurez placé le sucre, le beurre, le sel et les jaunes d'œufs battus.

Faites bouillir le tout jusqu'à épaississement, ajoutez la vanille, laissez refroidir et recouvrez d'une meringue que vous obtenez en battant les blancs d'œufs en neige et en incorporant 4 cuillérées à soupe de sucre (ce sucre n'a pas été compris dans la quantité donnée ci-dessus).

Faites brunir au four.

Quand votre plat est refroidi, servez avec des oranges ou des bananes tranchées.

Sauce au butterscotch ou caramel.

Il vous faut: ¾ de tasse de sucre — ¾ de tasse de crème épaisse — ¾ de tasse de sirop de maïs — ¼ de cuillérée à thé de sel — ¾ de cuillérée à thé de vanille.

Faites cuire tous vos ingrédients, sauf la vanille, pendant une heure au bain-marie, puis retirez du feu et ajoutez la vanille.

Servez chaud sur crème à la glace ou gâteau.

Sauce chaude au chocolat pour crème à la glace.

Il vous faut: 1 once de chocolat non sucré (morceau ou poudre) — 1 tasse de sirop de maïs chaud — ¼ de cuillerée à thé de vanille.

Faites fondre complètement le chocolat à la vapeur dans le plat à servir; ajoutez graduellement le sirop chaud en remuant sans arrêt.

Versez ensuite votre vanille toujours en remuant et versez votre sauce sur le gâteau ou la crème à la glace

L'ECLAIRAGE (*voir page 35*)

N'est-il pas vrai que le problème de l'éclairage présente certaine ampleur? Nous lui avons déjà donné une base dans l'architecture, une autre dans l'ameublement et nous n'avons pas encore abordé la question si importante de l'hygiène visuelle.

Hygiène et éclairage.

Nos yeux sont des organes merveilleux, d'une résistance extraordinaire, si nous considérons l'effort que nous ne cessons de leur demander. La nature les avait faits pour suivre les fluctuations du jour et de la nuit. Nous avons, nous, empiété sur la nuit et condamné nos yeux à une fatigue prolongée qui leur est funeste. Retenons au moins les observations suivantes:

Un éclairage trop intense éblouit et fatigue la vue.

Notre œil ne peut supporter la lumière éclatante du soleil, il est gêné par la réverbération du soleil sur les murs blancs, sur le livre ou l'ouvrage qui reçoit la lumière directe.

Dans l'éclairage artificiel, la source lumineuse, quelle qu'elle soit, doit toujours être soustraite aux regards; ce n'est pas l'œil qu'il faut éclairer, mais l'objet qu'il fixe.

Cette réserve faite pour la préservation de nos yeux, nous rappellerons cette parole du docteur Javal, applicable, bien entendu, à l'éclairage artificiel, dont l'intensité ne peut jamais être comparée à celle des rayons solaires:

Il n'y a jamais trop de lumière.

Ménagères économes, je vous vois sursauter. Il faut bien, direz-vous, limiter la dépense d'éclairage, oui, mais il faut surtout ménager les yeux de vos enfants, ne pas les condamner à un effort qui les conduirait à la myopie si pénible. Recherchez l'économie non point en réduisant l'éclairage dans son intensité, mais en l'utilisant pour le meilleur rendement.

N'éclairez jamais une pièce inutilement, mais éclairez à temps la pièce où l'on travaille. La diminution progressive de la lumière au déclin du jour impose à l'œil une série d'accommodations successives qui constituent pour lui une grande fatigue.

Ne recherchez pas un éclairage éblouissant, mais répartissez la lumière dans la pièce selon les besoins des personnes qui y travaillent.

Le meilleur mode d'éclairage.

Quel mode d'éclairage choisirez-vous? Voici la loi:

La meilleure lumière est celle qui éclaire sans éblouir, sans vaciller, sans chauffer, sans vicier l'atmosphère.

C'est aussi celle qui contient la meilleure combinaison de rayons, celle où dominent les rayons jaunes et les rouges.

La lumière électrique répond à la première définition, non à la seconde. C'est une lumière trop blanche. Toutefois, on trouve dans le commerce des ampoules qui ont la propriété de corriger les radiations émises par le filament, en retenant certains rayons de manière à ramener la lumière émise approximativement à la composition de la lumière solaire.

(*de l'Art Ménager*).

LA GASTRONOMIE (*voir page 11*)

Il ne devait pas être plus facile de manger proprement quand on mangeait couché, surtout si l'on fait attention que plusieurs des convives portaient la barbe longue, et qu'on se servait des doigts, ou tout au plus du couteau, pour porter les morceaux à la bouche, car l'usage des fourchettes est moderne; on n'en a point trouvé dans les ruines d'Herculanum, où l'on a cependant trouvé beaucoup de cuillers.

Il faut croire aussi qu'il se faisait par-ci par-là quelques outrages à la pudeur, dans des repas où l'on dépassait fréquemment les bornes de la tempérance, sur des lits où le deux sexes étaient mêlés et où il n'était pas rare de voir une partie des convives endormie.

Aussi c'est la morale chrétienne qui réclama la première.

Dès que la religion chrétienne, échappée aux persécutions qui ensanglantèrent son berceau, eut acquis quelque influence, ses ministres élevèrent la voix contre les excès de l'intempérance. Ils se récrièrent contre la longueur des repas, où l'on violait tous leurs préceptes en s'entourant de toutes les voluptés Voués par choix à un régime austère, ils placèrent la gourmandise parmi les péchés capitaux, critiquèrent amèrement la promiscuité des sexes, et attaquèrent surtout l'usage de manger sur des lits, usage qui leur parut le résultat d'une mollesse coupable et la cause principale des abus qu'ils déploraient.

Leur voix menacante fut entendue: les lits cessèrent d'orner les salles des festins, on revint à l'ancienne manière de manger en état de session; et, par un rare bonheur, cette forme, ordonnée par la morale, n'a point tourné au détriment du plaisir.

(*à suivre*)

LES HISTOIRES DE LA TABLE D'HOTE

On offrait à Z... un vieux vin dans une minuscule bouteille.

— Comment trouvez-vous cette bouteille? demanda son hôte.

— Parfaite, mais bien petite pour son âge.



La scène s'est passée l'autre jour, à la gare.

Une de nos spirituelles mondaines, Mme C..., a aperçu une porte au-dessus de laquelle est une plaque portant l'inscription: "Bureau de renseignements".

— C'est vous qui êtes chargé de donner les renseignements à ceux qui viennent vous en demander? dit-elle à l'employé.

— Oui, madame, répond aimablement celui-ci.

— Bien, fait Mme C..., alors ayez donc l'obligeance de me dire si mon chapeau n'est pas de travers.

• • •

Ce vieux séducteur (68 ans) fait la cour à une jolie jeune fille qui a vingt ans à peine.

L'autre jour il s'est décidé à demander sa main.

— Mademoiselle, lui a-t-il dit, je suis très vieux, vous très jeune... Voulez-vous devenir ma veuve?

• • •

Camille Pelletan contait volontiers ces deux anecdotes:

"Un marchand de vins du Midi arbora, un beau matin, le titre de comte. Il s'en para quelques années durant et, lorsque son père mourut, il s'intitula marquis".

"Un autre qui s'était improvisé baron eut quelques démêlés avec l'état civil.

" — Vous n'avez pas le droit, lui dit-on, de porter de titre. Il ne vous appartient pas!

" — Comment, il ne m'appartient pas. C'est moi qui l'ai fait!..."

• • •

On parlait dans une compagnie de la métempsychose. Quelqu'un qui comptait faire une bonne plaisanterie répondit qu'effectivement il se souvenait d'avoir été le veau d'or.

— Vous n'avez perdu que la dorure, lui répondit une dame.

Ce monsieur et cette dame s'étaient rendus chez une amie en deuil.

Il s'agissait donc d'une visite de condoléances, après des obsèques qui avaient eu lieu en province.

A la porte de la maison habitée par la veuve; le monsieur arrêta sa femme:

— Et, surtout, lui dit-il, je t'en prie... Pas plus de chagrin que la famille.

• • •

— Il semble que cette dame ne vous a pas rendu votre salut, dit un monsieur à un médecin.

— Nous sommes un peu en froid; j'ai soigné son gendre.

— Vous l'avez laissé mourir?

— Non, je l'ai sauvé.

• • •

LA DAME. — Je voudrais un ouvrage historique. J'ai horreur des romans!

LE LIBRAIRE. — *Les Derniers jours de Pompéi?*

LA DAME. — De quoi est'il mort?

LE LIBRAIRE, *pince-sans-rire.* — D'une éruption, je crois!

• • •

Le docteur B... était en visite l'autre matin chez une malade, une fort jolie personne, d'ailleurs, mais qui, pour un oui ou pour un non, le mandait par un coup de téléphone.

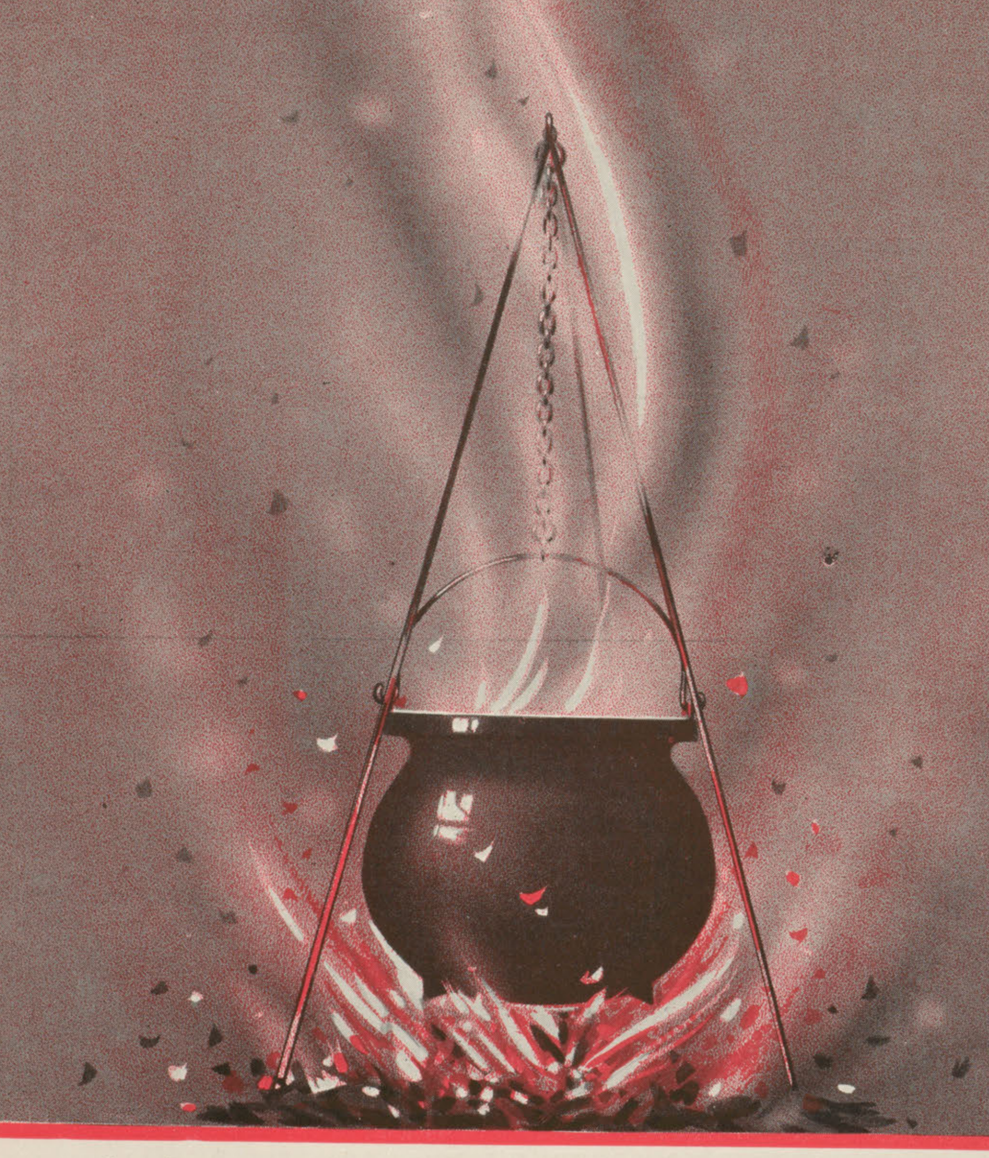
—Qu'est-ce qu'il y a donc, Madame? demanda le docteur, en pénétrant dans la chambre de la malade...

— Eh bien! il y a, docteur; que je me sens nerveuse, affaiblie, épuisée... Il me semble que j'ai perdu mes jambes...

— Voyons, voyons! s'écria B... le plus sérieusement du monde... nous allons les chercher ensemble!

15 janvier 1932 — Vol. 2 - No 3 — Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest — Montréal, Canada



NICE COCKTAIL

Dans un shaker, mettez de la glace pilée, un quart de verre à cocktail de Dry Gin Hills & Underwood, autant de Sherry Brandy, de Porto Blanc, de Vermouth Martini & Rossi, frappez, passez dans un verre à cocktail. Zeste de citron.



MANHATTAN MILK PUNCH
(chaud)

Recette pour 12 personnes

Dans un grand bol, mettez ¾ de livre de sucre, faites dissoudre avec trois roquilles d'eau chaude, ajoutez trois roquilles de Rye Whisky Corby's, trois roquilles de Madère, six roquilles de lait très chaud. Remuez, servez dans un verre à eau sur pied.



Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

la revue culinaire

Vol. 2. Numéro 3. 15 JANVIER 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

Pages

NOS NOUVEAUX PRIX

Dans un but de propagande la direction a décidé que dorénavant les prix de vente de la Revue Culinaire seraient considérablement réduits, sans pour celà altérer en quoique ce soit la présentation de ce magazine.

L'abonnement d'un an coûte maintenant $1.50 au lieu de $2.50 et la vente au numéro 0.15 au lieu de 0.25.

Nous pensons que cette réduction nous permettra d'augmenter considérablement le nombre de nos lecteurs.

Si l'on veut que la gastronomie fasse de sérieux progrès, il faut atteindre toutes les classes de la société, afin de prouver à ceux qui s'intéressent à la bonne nourriture que l'art culinaire a sa place aussi bien sur les tables les plus modestes que sur les plus luxeuses.



"Cocktail Party"

Nous avons reçu récemment d'une de nos abonnées la lettre suivante:

"J'ai l'intention de recevoir un certain nombre d'amis prochainement, plusieurs d'entre eux ne se connaissent pas, il m'est difficile de les demander pour une danse, mon salon ne permettant l'évolution que de quelques couples, il m'est également impossible de les demander pour un "bridge" car la majorité d'entre eux n'aime pas y jouer, tout ceci pris en considération, que me conseilleriez vous de faire? Une amie m'a suggéré l'idée d'un "cocktail-party", qu'en pensez-vous et pourriez-vous me donner quelques renseignements sur ce genre de réunion?"

Qu'il nous soit permis avant tout de remercier très cordialement cette aimable lectrice d'honorer de sa confiance La Revue Culinaire en ayant recours à ses conseils. Nous profitons de cette occasion pour rappeler à nos lectrices que toutes leurs demandes concernant la table, la cuisine, les règles d'étiquette, seront toujours très bien accueillies et que nous y répondrons immédiatement soit par lettre, soit par l'intermédiaire de notre revue.

En ce qui concerne la question qui nous est posée présentement, nous n'hésitons pas à déclarer qu'étant données les difficultés du problème, un "cocktail-party" semble parfaitement indiqué. Nous n'oublions pas que pour les gourmets, un cocktail est une hérésie gastronomique, mais toute règle a ses exceptions et les invités n'étant pas appelés à apprécier ce soir là le fumet d'un plat savamment préparé ou le bouquet d'un vin particulièrement choisi, il n'y a aucun inconvénient à servir des cocktails.

Pour ce genre de partie, il est d'usage que les invités arrivent vers 6 heures ½ ou 7 heures et dès leur arrivée la maitresse de maison leur fait servir un cocktail dont le résultat immédiat est de faire fondre la glace entre eux plus rapidement encore que la glace du "shaker".

Il est bon d'avoir 3 ou 4 "shakers" contenant chacun une sorte de cocktail et dans les réunions un peu nombreuses le service est fait par les hommes et jeunes gens qui ne manquent pas d'annoncer le nom du cocktail dont ils ont la charge, ce nom en général ne signifie rien aux invités, mais cela n'a aucune importance.

Dès que tous les invités sont arrivés on leur présente de grands plateaux contenant:

sur canapés: caviar, anchois, foie gras, sardines et beurre, saumon fumé, piment, fromage, œufs farcis, crevettes, tranches de homard.

en paillettes: anchois, fromage, céleri farci, noix, olives hachées

et enfin on sert séparément, les olives, le céleri en branches, les amandes et quelques œufs farçis.

Tout ceci, bien entendu, doit être accompagné des cocktails qui ont été choisis pour cette occasion par la maitresse de maison, certains doivent être sucrés, d'autres amers pour satisfaire tous les goûts.

Les recettes de cocktails varient à l'infini, cependant à l'intention de nos lectrices, et... de nos lecteurs, nous avons selectionné les quelques recettes suivantes que nous savons avoir été très appréciées par des connaisseurs:

Cocktail Ichabak

Une partie "dry gin"
Une partie crême de cacao
Une partie crême pure
Frappez et servez.

Cocktail Parfait

⅓ Vermouth français
⅓ Vermouth Italien
⅓ Dry Gin
Frappez et servez.

(*suite page 24*)

La Gastronomie

par

Brillat-Savarin

▼ ▼

(*Voir les numéros précédents.*)



Irruption des barbares.

Les cinq ou six siècles que nous venons de parcourir, en un petit nombre de pages, furent les beaux temps pour la cuisine, ainsi que pour ceux qui l'aiment et la cultivent; mais l'arrivée, ou plutôt l'irruption des peuples du Nord, changea tout, bouleversa tout et ces jours de gloire furent suivis d'une longue et terrible obscurité.

A l'apparition de ces étrangers, l'art alimentaire disparut avec les autres sciences dont il est le compagnon et le consolateur. La plupart des cuisiniers furent massacrés dans les palais qu'ils desservaient; les autres s'enfuirent pour ne pas régaler les oppresseurs de leur pays et le petit nombre qui vint offrir ses services eut la honte de les voir refuser. Ces bouches féroces, ces gosiers brûlés, étaient insensibles aux douceurs d'une chère délicate. D'énormes quartiers de viande et de venaison, des quantités incommensurables des plus fortes boissons, suffisaient pour les charmer et comme les usurpateurs étaient toujours armés, la plupart de ces repas dégénéraient en orgies, et la salle des festins vit souvent couler le sang.

Cependant il est dans la nature des choses que ce qui est excessif ne dure pas. Les vainqueurs se lassèrent enfin d'être cruels; ils s'allièrent avec les vaincus, prirent une teinte de civilisation, et commencèrent à connaître les douceurs de la vie sociale.

Les repas se ressentirent de cet adoucissement. On invita ses amis moins pour les repaître que pour les régaler; les autres s'aperçurent qu'on faisait quelques efforts pour leur plaire; une joie plus décente les anima, et les devoirs de l'hospitalité eurent quelque chose de plus affectueux.

Ces améliorations, qui eurent lieu vers le cinquième siècle de notre ère, devinrent plus remarquables sous Charlemagne et on voit, par ses Capitulaires, que ce grand roi se donnait des soins personnels pour que ses domaines pussent fournir au luxe de sa table.

Sous ce prince et sous ses successeurs, les fêtes prirent une tournure à la fois galante et chevaleresque; les dames vinrent embellir la cour; elles distribuèrent le prix de la valeur et l'on vit le faisan aux pattes dorées et le paon à la queue épanouie, portés sur les tables des princes par des pages chamarrés d'or, et par de gentes pucelles chez qui l'innocence n'excluait pas toujours le désir de plaire.

Remarquons bien que ce fut pour la troisième fois que les femmes, séquestrées chez les Grecs, chez les Romains et chez les Francs, furent appelées à faire l'ornement de leurs banquets. Les Ottomans ont seuls résisté à l'appel, mais d'effroyables tempêtes menacent ce peuple insociable, et trente ans ne s'écoulèront pas sans que la voix puissante du canon ait proclamé l'émancipation des odalisques.

Le mouvement une fois imprimé a été transmis jusqu'à nous, en recevant une forte progression par le choc des générations.

Les femmes, même les plus titrées, s'occupèrent, dans l'intérieur de leurs maisons, de la préparation des aliments, qu'elles regardèrent comme faisant partie des soins de l'hospitalité, qui avait encore lieu en France vers la fin du dix-septième siècle.

Sous leurs jolies mains les aliments subirent quelquefois des métamorphoses singulières: l'anguille eut le dard du serpent, le lièvre les oreilles d'un chat, et autres joyeusetés pareilles. Elles firent grand usage des épices que les Vénitiens commencèrent à tirer de l'Orient, ainsi que des eaux parfumées qui étaient fournies par les Arabes, de sorte que le poisson fut quelquefois cuit à l'eau de rose. Le luxe de la table consistait surtout dans l'abondance des mets et les choses allèrent si loin que nos rois se crurent obligés d'y mettre un frein par des lois somptuaires, qui eurent le même sort que celles rendues en pareille matière par les législateurs grecs et romains. On en rit, on

les éluda, on les oublia, et elles ne restèrent dans les livres que comme monuments historiques.

On continua donc à faire bonne chère tant qu'on put, et surtout dans les abbayes, couvents et moutiers, parce que les richesses affectées à ces établissements étaient moins exposées aux chances et aux dangers des guerres intérieures qui ont si longtemps désolé la France.

Etant bien certain que les dames françaises se sont toujours plus ou moins mêlées de ce qui se faisait dans leurs cuisines, on doit en conclure que c'est à leur intervention qu'est due la prééminence indisputable qu'a toujours eue en Europe la cuisine française, et qu'elle a principalement acquise par une quantité immense de préparations recherchées, légères et friandes, dont les femmes seules ont pu concevoir l'idée.

J'ai dit qu'on faisait bonne chère *tant qu'on pouvait;* mais on ne pouvait pas toujours. Le souper de nos rois eux-mêmes était quelquefois abandonné au hasard. On sait qu'il ne fut pas toujours assuré pendant les troubles civils et Henri IV eût fait un soir un bien maigre repas, s'il n'eût eu le bon esprit d'admettre à sa table le bourgeois possesseur heureux de la seule dinde qui existât dans une ville où le roi devait passer la nuit.

Cependant la science avançait insensiblement: les chevaliers croisés la dotèrent de l'échalote arrachée aux plaines d'Ascalon; le persil fut importé d'Italie et, longtemps avant Louis IX, les charcutiers et saucisseurs avaient fondé sur la manipulation du porc un espoir de fortune dont nous avons eu sous les yeux de mémorables exemples.

Les pâtissiers n'eurent pas moins de succès et les produits de leur industrie figuraient honorablement dans tous les festins. Dès avant Charles IX ils formaient une corporation considérable et ce prince leur donna des statuts où l'on remarque le privilège de fabriquer le pain à chanter messe.

Vers le milieu du dix-septième siècle, les Hollandais apportèrent le café en Europe (1). Soliman Aga, ce Turc puissant dont raffolèrent nos trisaieules, leur en fit prendre les premières tasses en 1660; un Américain en vendit publiquement à la foire de Saint-Germain en 1670 et la rue Saint-André-des-Arts eut le premier café orné de glaces et de tables de marbre, à peu près comme on le voit de nos jours.

Alors aussi le sucre commença à poindre (2); et Scarron, en se plaignant de ce que sa sœur avait, par avarice, fait rétrécir les trous de son sucrier, nous a du moins appris que de son temps ce meuble était usuel.

C'est encore dans le dix-septième siècle que l'usage de l'eau-de-vie commença à se répandre. La distillation, dont la première idée avait été apportée par les croisés, était jusque là demeurée un arcane qui n'était connu que d'un petit nombre d'adeptes. Vers le commencement du règne du Louis XIV, les alambics commencèrent à devenir communs, mais ce n'est que sous Louis XV que cette boisson est devenue vraiment populaire et ce n'est que depuis peu d'années que de tâtonnements en tâtonnements on est venu à obtenir de l'alcool en une seule opération.

C'est encore vers la même époque qu'on commença à user du tabac; de sorte que le sucre, le café, l'eau-de-vie et le tabac, ces quatre objets si importants, soit au commerce, soit à la richesse fiscale, ont à peine deux siècles de date.

Siècles de Louis XIV et de Louis XV.

Ce fut sous ces auspices que commença le siècle de Louis XIV et sous ce règne brillant, la science des festins obéit à l'impulsion progressive qui fit avancer toutes les autres sciences.

On n'a point encore perdu la mémoire de ces fêtes qui firent accourir toute l'Europe, ni de ces tournois où brillèrent pour la dernière fois les lances que la baïonnette a si énergiquement remplacées, et ces armures chevaleresques, faibles ressources contre la brutalité du canon.

Toutes les fêtes se terminaient par de somptueux banquets, qui en étaient comme le couronnement car telle est la constitution de l'homme qu'il ne peut point être tout à fait heureux quand son goût n'a point été gratifié et ce besoin impérieux a soumis jusqu'à la grammaire, tellement que, pour exprimer qu'une chose a été faite avec perfection, nous disons qu'elle a été faite avec goût.

Par une conséquence nécessaire, les hommes qui présidèrent aux préparations de ces festins devinrent des hommes considérables, et ce ne fut pas sans raison car ils durent réunir bien des qualités diverses, c'est-à-dire le génie pour inventer, le savoir pour disposer, le jugement pour proportionner, la sagacité pour découvrir, la fermeté pour se faire obéir, et l'exactitude pour ne pas faire attendre.

(1) Parmi les Européens, les Hollandais furent les premiers qui tirèrent d'Arabie des plants du cafier, qu'ils transportèrent à Batavia, et qu'ils apportèrent ensuite en Europe.

M. de Reissout, lieutenant général d'artillerie, en fit venir un pied d'Amsterdam, et en fit cadeau au Jardin du Roi: c'est le premier qu'on ait vu à Paris. Cet arbre, dont M. de Jussieu a fait la description, avait, en 1613, un pouce de diamètre et cinq pieds de hauteur: le fruit est fort joli, et ressemble un peu à une cerise.

(2) Quoi qu'ait dit Lucrèce, les anciens ne connurent pas le sucre. Le sucre est un produit de l'art et sans la cristallisation, la canne ne donnerait qu'une boisson fade et sans utilité.

Ce fut dans ces grandes occasions que commença à se déployer la magnificence des *surtouts*, art nouveau qui, réunissant la peinture à la sculpture, présente à l'œil un tableau agréable et quelquefois un site approprié à la circonstance ou au héros de la fête.

C'était là le grand et même le gigantesque de l'art du cuisinier; mais bientôt des réunions moins nombreuses et des repas plus fins exigèrent une attention plus raisonnée et des soins plus minutieux.

Ce fut au petit couvert, dans le salon des *favorites*, et aux soupers fins des courtisans et des financiers, que les artistes firent admirer leur savoir, et animés d'une louable émulation, cherchèrent à se surpasser les uns les autres.

Sur la fin de ce règne, le nom des cuisiniers les plus fameux était presque toujours annexé à celui de leurs patrons: ces derniers en tiraient vanité. Ces deux mérites s'unissaient et les noms les plus glorieux figurèrent dans les livres de cuisine à côté des préparations qu'ils avaient protégées, inventées ou mises au monde.

Cet amalgame a cessé de nos jours: nous ne sommes pas moins gourmands que nos ancêtres, et bien au contraire mais nous nous inquiétons beaucoup moins du nom de celui qui règne dans les souterrains. L'applaudissement par inclination de l'oreille est le seul tribut d'admiration que nous accordons à l'artiste qui nous enchante, et les restaurateurs, c'est-à-dire les cuisiniers du public, sont les seuls qui obtiennent une estime nominale qui les place promptement au rang des grands capitalistes. *Utile dulci.*

Ce fut pour Louis XIV qu'on apporta, des Echelles du Levant, l'épine d'été, qu'il appelait *la bonne poire*, et c'est à sa vieillesse que nous devons les liqueurs.

Ce prince éprouvait quelquefois de la faiblesse et cette difficulté de vivre qui se manifeste souvent après l'âge de soixante ans; on unit l'eau-de-vie au sucre et aux parfums, pour lui en faire des potions qu'on appelait, suivant l'usage du temps, *potions cordiales*. Telle est l'origine de l'art du liquoriste.

Il est à remarquer qu'à peu près vers le même temps l'art de la cuisine florissait à la cour d'Angleterre.

La reine Anne était très gourmande; elle ne dédaignait pas de s'entretenir avec son cuisinier, et les dispensaires anglais contiennent beaucoup de préparations désignées (*after Queen's Ann fashion*) à la manière de la reine Anne.

La science, qui était restée stationnaire pendant la domination de madame de Maintenon, continua sa marche ascensionnelle sous la régence.

Le duc d'Orléans, prince spirituel et digne d'avoir des amis, partageait avec eux des repas aussi fins que bien entendus. Des renseignements certains m'ont appris qu'on y distinguait surtout des piqués d'une finesse extrême, des matelotes aussi appétissantes qu'au bord de l'eau, et des dindes glorieusement truffées.

Des dindes truffées!!! dont la réputation et le prix vont toujours croissant! Astres bénins dont l'apparition fait scintiller, radier et tripudier les gourmands de toutes les catégories.

Le règne de Louis XV ne fut pas moins favorable à l'art alimentaire. Dix-huit ans de paix guérirent sans peine toutes les plaies qu'avaient faites plus de soixante ans de guerre; les richesses créées par l'industrie et répandues par le commerce ou acquises par les traitants firent disparaître l'inégalité des fortunes, et l'esprit de convivialité se répandit dans toutes les classes de la société.

C'est à dater de cette époque (3) qu'on a établi généralement dans tous les repas plus d'ordre, de propreté, d'élégance, et ces divers raffinements qui, ayant toujours été en augmentant jusqu'à nos jours, menacent maintenant de dépasser toutes les limites et de nous conduire au ridicule.

Sous ce règne encore, les petites maisons et les femmes entretenues exigèrent des cuisiniers des efforts qui tournèrent au profit de la science.

On a de grandes facilités quand on traite une assemblée nombreuse et des appétits robustes; avec de la viande de boucherie, du gibier, de la venaison et quelques grosses pièces de poisson, on a bientôt composé un repas pour soixante personnes.

Mais pour gratifier des bouches qui ne s'ouvrent que pour minauder, pour allécher des femmes vaporeuses, pour émouvoir des estomacs de papier mâché et faire aller des efflanqués chez qui l'appétit n'est qu'une

(*suite page 24*)

(3) D'après les informations que j'ai prises auprès des habitants de plusieurs départements, vers 1740 un dîner de dix personnes se composait comme il suit:

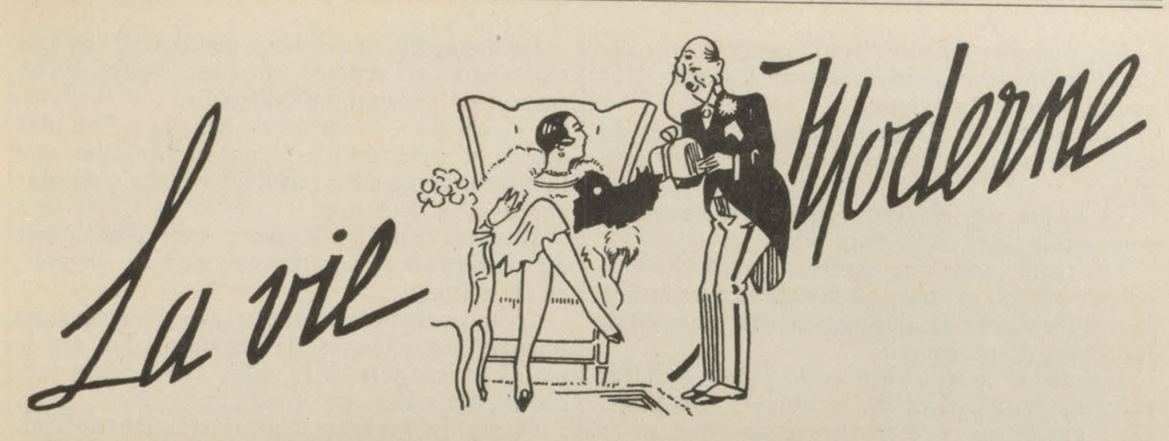
1er *service*.......... le bouilli; une entrée de veau cuit dans son jus; un hors-d'œuvre.

2e *service*.......... un dindon; un plat de légumes; une salade; une crème (quelquefois).

Dessert............ du fromage; du fruit; un pot de confitures.

On ne changeait que trois fois d'assiettes, savoir: après le potage, au second service et au dessert.

On servait très rarement du café, mais assez souvent du ratafia de cerises ou d'œillets, qu'on ne connaissait que depuis peu de temps.



Comment recevoir les invités

Disposition des morceaux sur les plats.

Même dans l'intimité, il faut s'habituer à présenter les morceaux sur les plats de manière à mettre en valeur les parties les plus appréciées.

Selon le caractère du repas que l'on donne, la présentation des plats sera très différente. Les carcasses de volailles, pas plus que l'intérieur des crustacés, ne paraîtront devant des invités, à qui on se gardera aussi de servir le bœuf bouilli et les membres du dindonneau.

Sur les plats qui circulent on aura soin, au contraire, de ne placer que les plus beaux morceaux. Et cette méthode, plus élégante assurément est certainement beaucoup plus dispendieuse car si l'on peut se contenter, par exemple, d'un beau poulet pour huit personnes dans l'intimité, il faut estimer que le même animal, servi dans un repas d'invités, suffira tout au plus pour six personnes. Vous devez prévoir en effet, que chaque plat doît circuler deux fois.

Dans la volaille, les membres et les filets sont seuls présentables à des convives étrangers. On offre les morceaux sur des plats longs et plats, en alignement et avec, autant que possible, une garniture de légumes appropriés, de truffes, de champignons, de marrons, etc.

Les rôtis sont eux-mêmes servis sur des plats longs, les tranches inclinées les unes sur les autres et ayant assez de consistance et d'épaisseur pour permettre une reconstitution approximative. On reconstituera ainsi un filet de bœuf rôti en inclinant les tranches du milieu sur celles des extrémités.

Les tranches de gigot, coupées très fines, seront au contraire étalées sur le plat long, à la façon des morceaux de volaille.

En raison du nombre restreint des morceaux présentables dans la volaille, on peut dire que les rôtis de viande de boucherie sont beaucoup plus économiques et confortables.

On sert les rôtis froids sur des plats longs avec de la gelée de viande soit entassée à une extrémité du plat, soit divisée.

Les plats ronds servent aux viandes à sauce courte, aux chauxfroix et galantines, aux aspics, aux pâtés, aux fritures, aux grillades et à certains légumes sans sauce, tels que: les champignons au beurre, les tomates farcies, etc.

Les plats ronds et creux sont réservés aux ragoûts et à toutes cuisines où les mets baignent dans la sauce.

Les œufs sont servis sur des plats plats, ronds ou ovales, dans des moules, des cocotes, des petites casseroles et des plats à gratin.

Le jambon est servi, comme le gigot et le rôti, sur plat long. Les tranches sont environnées de salade, de glace de viande ou de toute autre garniture appropriée.

Lorsque le jambon a été entamé pour le repas, on le sert en entier environné de ses tranches ou même reconstitué. Il en est de même du jambonneau.

Les pâtés conservés ne se servent pas dans la boîte ni dans la terrine.

Les poissons au court-bouillon sont soigneusement égouttés et servis sur un plat long et reposent sur une serviette, à moins que leurs dimensions n'obligent à faire usage de la planche recouverte elle-même d'une serviette. C'est ainsi que l'on présente les turbots, le brochet, le saumon, etc.

La garniture de persil est obligatoire.

Toutes les fritures de légumes ou de poisson sont servies en pyramide, sur une serviette. Les écrevisses sont servies en buisson. On les garnit, comme les poissons frits, de persil frit.

Les côtelettes sont servies en pyramide autour de leur légume.

Par élégance, on fait des brochettes de poissons frits, comme des brochettes de grenouilles ou de rognons de mouton.

Les pommes de terre bouillies dites en robe de chambre sont servies, comme les œufs à la coque, sous une serviette.

Les croquettes de toute nature, pommes de terre, poisson, reposent sur une serviette pliée.

Le melon, les huîtres, comme les crevettes, sont servis dans de la glace pilée.

Les truffes sont une garniture très riche qui, ou entières ou coupées en lamelles, remplacent la verdure pour la décoration des plats dans les dîners de cérémonie.

Le citron en tranches et le persil sont les granitures ordinaires de la plupart des plats. On y ajoute, pour certaines préparations, telles que les potages bisques, les matelotes, certains ragoûts, des carapaces d'écrevisses.

Les moules, les crevettes, les champignons, les huîtres pochées sont la garniture appropriée à certains plats raffinés.

Service des hors-d'œuvre.

Les hors-d'œuvre sont présentés sur des raviers dont la forme diffère selon l'usage auquel on les destine. On a imaginé très ingénieusement le plat à compartiments qui simplifie le service, en évitant les voyages successifs de nombreux récipients.

C'est du reste, pour la même raison, qu'on a l'habitude de ranger les raviers sur un plateau lorsque le service est fait par un domestique.

Les hors-d'œuvre doivent être servis très frais, les radis avec la naissance des feuilles et à moitié épluchés, les crevettes dans la glace pilée, les coquilles de beurre nagent dans l'eau glacée.

Les conserves à l'huile ne sont jamais présentées dans leurs boîtes, elles sont rangées dans le ravier et humectées d'huile.

Avec le caviar, on sert du citron, du beurre, et même des oignons hachés. Parfois, on prépare à l'avance des canapés ou tartines de pain beurrées sur lesquelles on étend du caviar. Le convive n'a qu'à presser le citron.

Le museau de bœuf et les diverses salades baignent dans leur sauce.

Les tranches de saucisson sont alignées les unes sur les autres. On mélange souvent les différentes espèces.

Une cuiller ou une fourchette, souvent les deux à la fois, parfois un couteau, sont déposés dans chacun des récipient à hors-d'œuvre.

Service des légumes.

Il est de règle dans un dîner d'invités de servir les légumes presque à sec, la sauce ne devant pas trop salir les assiettes que l'on n'a pas le droit de nettoyer avec son pain.

Des noisettes de beurre fin sont éparses sur le dessus du légumier.

Ce légumier est un petit plat creux muni d'un couvercle.

Le couvercle est enlevé pendant le service seulement et replacé aussitôt après, pour empêcher le contenu de refroidir.

Si les légumes sont servis dans le même plat que la viande, ce n'est pas du légumier que l'on se sert, nous l'avons déjà vu, mais du plat approprié à la viande.

Dans ce cas, les légumes sont placés soit au centre, en pyramide, soit autour du plat, en couronne.

C'est exceptionnellement que l'on sert les viandes sur canapés de légumes. Tel est le cas du fricandeau à l'oseille, des perdrix aux choux, des cailles sur canapé de riz, etc.

On sert les asperges dans un récipient spécial, de forme concave, demi-cylindrique. Elles reposent sur une serviette pliée et on les retire du plat au moyen d'une large pince. A défaut de cette pince, on place deux fourchettes sur le plat.

Les pommes de terre en robe de chambre et même les truffes entières et sans sauce sont servies sous une serviette pliée.

Service des sauces.

On tend de plus en plus à servir séparément les mets et les sauces. Le jus et le sang sont eux-mêmes séparés,

On se sert alors d'un récipient spécial dit saucière.

C'est dans la saucière que l'on place tous les jus et les sauces savamment préparés qui ont demandé une préparation toute spéciale et indépendante de la cuisson des viandes.

Parfois, on sert deux sauces avec le même aliment. Il faut disposer alors de deux saucières.

Ce n'est que lorsque les sauces sont très épaisses, peu abondantes et destinées à napper les mets qu'on les sert avec les aliments eux-mêmes. Dans ce cas, toutefois, on dispose d'une réserve de sauce que l'on présente dans une saucière.

Les sauces maître-d'hôtel sont souvent servies avec les grillades entourées de cresson.

Les poissons cuits au court-bouillon et toutes les fritures sont toujours servies à sec. Des sauces spéciales accompagnent les premiers.

Quand une sauce nappe un aliment, on a toujours soin de décorer le plat de garnitures diverses: citron, champignons, croûtons, truffes, etc.

Service des salades.

La salade est présentée dans un saladier armé d'un grand couvert de luxe, fourchette et cuiller.

Elle est toute préparée et tournée lorsqu'on la présente aux convives.

On garnit le saladier de capucines ou bien l'on tourne avec la salade des tranches de betterave, des œufs durs, des fines herbes.

Pour enrichir la salade, on la nappe parfois de mayonnaise.

Les feuilles de salade sont coupées assez courtes pour que les convives n'aient pas à faire usage de leur couteau.

La salade russe est dressée en pyramide et nappée de mayonnaise.

Les salades accompagnent généralement toutes les viandes froides ou, à defaut, les rôtis chauds.

Service des fromages.

Le fromage est servi avant ou après l'entremets dans une assiette ou sur une planche recouverte d'une serviette. C'est la planche qui est adoptée lorsqu'on présente plusieurs fromages.

L'assiette qui est généralement à pied, est recouverte d'un fond d'assiette.

Le fromage doit être servi entamé, à moins qu'on ne le présente tout d'abord à la maîtresse de maison qui se charge de ce soin.

Le fromage ne doit en aucun cas séjourner sur la table. Il est tout nettoyé lorsqu'on le place dans l'assiette. On ne le présente pas deux fois.

Le fromage le plus usité dans les grands dîners est le camembert, que l'on saupoudre de chapelure après l'avoir nettoyé.

Le fromage blanc est servi dans un compotier, où il baigne dans la crème qui le nappe également. On sert en même temps du sucre en poudre et même du kirsch.

Service des entremets et des desserts.

Les sorbets, qui sont souvent présentés après le premier service, sont servis dans de petites coupes ou même dans des verres qui reposent sur une assiette où l'on ajoute une cuiller à café.

Les glaces, au contraire, sont servies sur des compotiers et y reposent sur une serviette pliée.

On présente à part des gaufrettes diverses.

Dans le compotier à la glace, les convives trouvent le couteau et la pelle à glace.

Les pâtisseries et les tartes sont servies dans des assiettes à pied ou, lorsque leurs dimensions y obligent, sur des plateaux de cristal ou même des planches recouvertes de lingerie.

Les compôtes sont dans les compotiers et les confitures dans des coupes. Ces différents récipients sont munis de cuillers ordinaires ou de fantaisie.

On ne sert jamais les confitures ni les gelées dans des pots, pas plus que les crèmes dans des saucières, mais plutôt dans des compotiers creux.

Les petits fours, les bonbons, reposent dans des assiettes ordinaires ou à pied.

Quand les dîners ne sont pas de grande cérémonie, les convives font eux-mêmes circuler les assiettes de petits fours après le service des fruits.

Les fruits sont toujours présentés par les serviteurs qui retirent de la table les corbeilles garnies et présentent sur des assiettes ou des plateaux la quantité de fruits nécessaires aux convives. Les belles pièces sont coupées et les raisins séparés en plusieurs grappes.

Quand on présente des compotiers de fruits dressés, on a soin de placer sur le compotier un couteau et des ciseaux.

L'apprentissage culinaire

Dans les maisons où l'on dispose d'un budget sérieux pour l'alimentation et, en général, dans tous les intérieurs riches, il existe une cuisinière, parfois un chef de cuisine.

Plus simplement, c'est la bonne, dite *à toute faire*, qui fait aussi la cuisine.

Dans l'un et l'autre cas, la maîtresse de maison doit être suffisamment initiée à l'art culinaire pour surveiller ce qui se fait dans la cuisine, lorsque c'est une cuisinière qui est chargée de la confection des repas, ou même pour instruire sa bonne, lorsque c'est à cette dernière qu'incombe tout le service.

Même lorsqu'on dispose de nombreux domestiques, il ne faut pas se faire scrupule de surveiller la cuisine.

On trouvera une grande économie à contrôler la comptabilité de la cuisinière. Aussi bien, on estime aujourd'hui, même dans l'aristocratie la plus fermée, qu'une femme doit savoir faire la cuisine. Il faut que les repas servis à sa table aient quelque chose de personnel, que l'on sache que si elle n'a pas, comme on dit, mis la main à la pâte, bien des recettes viennent d'elle. C'est elle qui aura dressé le menu ou qui l'aura concerté avec la cuisinière ou le chef.

Si un convive, au cours d'un repas intime, marque son admiration de connaisseur pour une sauce ou pour un entremets, en réclame la recette, il ne faut pas que la maîtresse de maison soit obligée de répondre:

"Je suis tout à fait ignorante; je demanderai la recette à ma cuisinière".

On a instituée, ces temps derniers, des cours de cuisine auxquels rien ne manque, y compris l'élégance, si ce n'est peut-être pas l'esprit pratique. Car il n'est pas rare que l'on y apprenne à composer pour un dollar ce qu'il est très simple de préparer à la maison pour cinquante sous.

Ce ne sont pas ces cours, quelle que soit la compétence des professeurs, qui permettront aux jeunes filles et aux jeunes femmes d'acquérir une autorité décisive sur leurs domestiques ni cette maîtrise, dans l'organisation du confortable, que l'on réclame partout de la femme moderne.

Suivez des cours de cuisine, mais suivez surtout les faits et gestes de la cuisinière.

(*suite au prochain numéro*)

Manger comme des Rois...

"Manger comme des rois". Ce n'est pas une vaine formule et, si nous jetons un regard en arrière, bien loin derrière nous, nous constatons, non sans envie, que les monarques de tous temps savaient donner au bien-manger le rang et la considération qui lui était dus. Mieux encore, il semble que la table des rois devait les absorber presque tout entiers et nous nous demandons quand ils trouvaient le temps de gouverner leur peuple et décider des guerres.

Les rois chevelus eux-mêmes devaient éprouver de profondes joies gastronomiques: il est bien regrettable que nous ne retrouvions plus les recettes du Mempigyroum, du Dellegrout, du Karampie, qui devaient être de fins mets!

Le roi Dagobert II avait un plat de prédilection: un jeune ânon cuit à la broche et farci de petits oiseaux, de jeunes anguilles et d'herbes aromatiques. Il ne renonçait à ce régal que les jours où il délivrait les prisonniers pour dettes et il n'acceptait alors que de la soupe aux herbes.



Le Roi à table. (D'après une vignette de l'*Esope* imprimé à Lyon en 1501.)

La même coutume existait encore à la cour de Childéric III.

• • •

Sous Charlemagne, on faisait cinq repas par jour; le déjeuner (que l'on suprimait les jours de jeûne); le décim-heure, ou repas de dix heures; le redécimer analogue à notre goûter; le souper et la réfection nocturne, appelée repas de collation dans les monastères de l'ordre de Saint-Benoit parce que c'était pendant sa durée que les lecteurs de la communauté collationnaient le travail de jour, en vérifiant à haute voix si les dissertations théologiques étaient d'accord avec la lettre des saintes écritures et les décisions des conciles.

Louis VII se faisait servir 14 plats de soupe, 14 pièces roties et le châtelain de Crespy, tranchant royal et premier baron de Valois, découpait devant lui bêtes à poil fauve et gibier à plumes dorées: paon et faisan.

Cet énorme plat "rostifié" était accosté de douze salades et d'une *plate escuelle*, qui contenait quatorze citrons *espicés*.

Puis venaient les entremets et les desserts, composés de quatorze plats, savoir: aux deux bouts de table, un monceau de fine *gastelle* avinée et miellée, et une large cuvette de *laict espouais* et *calboitiez*; le surplus étant douze patanes garnies de fruits crus, d'amandes sèches et de fines épices mêlées et *fromenteez* ou farinées, sorte de compositions auxquelles on a donné le nom de dragées, trois cents ans plus tard. Le tout arrosé de Muscouatelle et d'Arles et de Melle grocjoys ou vin grec.

Sous Saint Louis, nous trouvons qu'on servait paons, faisans et cygnes *Aournez de premier plumaige* et de fleurs naturelles où l'on ajoutait quelquefois des ornements d'orfèvrerie enrichis de perles et de pierreries d'Orient.

Sous Philippe-Auguste et sous Louis VIII, on ajustait aux heures de sanglier des yeux d'émail avec des défences d'argent et on mettait aussi des yeux tendres et bleus aux agneaux rôtis qu'on mangeait à Pâques.

Nous avons retrouvé, dans une manuscrit de Paulney, qu'en exécution d'une ordonnance de la reine Blanche tous les couvercles des marmites royales devaient être fermés par des cadenas dont le maître queux de service avait les clés et la charge; enfin Monteil a découvert que le maître gril du château de Vincennes était monté sur quatre roues, afin d'apporter plus vite les grillades à ses maîtres!

• • •

Sous Charles V on diminua les repas quotidiens, mais on augmenta la finesse et on annonçait le dîner au son du cor; cela s'appelait *corner l'eau*, parce qu'on n'omettait jamais de se laver les mains avant de se mettre à table.

L'on servait sur des tables d'or et d'argent ciselées. Les tables de bois étaient couvertes de nappes doubles appelées *doublier*. On les empesait et les plissait comme rivière ondoyante qu'un *petit vent frais fait doucement soulever*.

• • •

Ce fut sous le règne de Charles V que la corporation des *Oyers* fut légalement établie (on appellerait aujourd'hui les oyers des

(*suite page 25*)

Les sports d'hiver dans la Province de Québec

Saint-Moritz et Davos, en Suisse, sont universellement connus comme centres sportifs d'hiver, mais leur réputation est basée, en grande partie, sur une publicité intense et une réclame mondiale. Ce sont cependant des endroits qui offrent de grands avantages pour tous les sports d'hiver et qui possèdent de nombreuses attractions de tous genres, surtout pour ce que l'on appelle le monde chic.

Quoique le Canada ne soit pas encore aussi bien connu comme pays de sports d'hiver, il attire de plus en plus l'attention des amateurs des jeux au grand air.

Des centaines, pour ne pas dire des milliers, de personnes qui, les années passées, passaient la saison froide en Californie ou en Floride, réalisent aujourd'hui que l'air frois mais si pur, que l'on respire en hiver dans la Province de Québec, agit comme un tonique vivifiant, active la circulation du sang, fortifie le systême nerveux, et au lieu de déprimer, comme le fait un climat plus chaud, donne un regain de forces et de résistance que seules peuvent communiquer les contrés du nord. Même lorsque la température descend en dessous de zéro on sent très peu le froid dans la Province de Québec, et l'on peut jouir de tous les genres de sports en plein air sans le moindre inconvénient, et même avec confort. Le ski les "glissades" en toboggan, la raquette, le ski-joring, le yacht à glace, et la promenade en traineau, constituent quelques uns des amusements d'hiver dans la province de Québec.

Une promenade en traineau à travers la campagne de Québec impressionne toujours ceux qui nous visitent en hiver.

Dans le "bon vieux temps" une randonnée en "sleigh" offrait bien des inconvenients et même des dangers. L'on devait voyager par des chemins parfois impossibles, par des routes à peine tracées, même à travers de véritables bancs de neige. Aujourd'hui le voyage se fait par des chemins qui sont entretenus par le Ministère de la Voirie qui enlève la couche trop épaisse de neige, pour permettre une circulation libre et facile, ou sur des routes bien entretenues et "balisées" au moyen de branches de sapin vert.

Aujourd'hui, dans tous les villages il y a de bons hôtels où le touriste peut passer une délicieuse soirée, en excellente compagnie, assis auprès d'un gros feu ouvert, à écouter les contes, nouvelles et légendes, débités, soit par le "conteur" du village, l'hôtelier lui-même, ou quelque vieil "habitant" qui s'est rendu à l'auberge pour la "veillée".



Raquetteurs sous la porte Saint-Louis, à gauche, le club de la Garnison.

La promenade en traineau, lorsque l'on est enfoui dans les plis mœlleux de lourdes couvertes ou "robes" de baffle et que l'on voit briller au dessus de sa tête la voute immense du ciel parsemée de millions de paillettes d'or, quand une simple brise fait tinter les glaçons suspendus aux branches des arbres de la route, comme de petits carillons de verre chinois, laisse un souvenir ineffaçable dans l'esprit du voyageur le plus phelgmatique et le moins sensible aux beautés de la nature.

En plus des plaisirs que procurent les sports d'hiver, il y a les grands avantages que l'on en retire au point de vue de la santé. Le climat de la province de Québec en hiver est remarquablement sain, soit que l'on fréquente les régions montagneuses des Laurentides ou les parties moins accidentées de la province. L'on trouve partout un surcroit de vitalité et de force, un regain de santé, et cela s'applique à tous les âges et aux femmes, aux hommes et aux enfants.

On pourrait ajouter que la promenade en traineau est un amusement que l'on trouve rarement ailleurs que dans Québec, et qu'en tout cas, elle se fait dans cette province dans les meilleures conditions.

Les grandes cités et villes comme Montréal et Québec, offrent naturellement le plus

d'attraits aux touristes en hiver, mais les sports au grand air peuvent se pratiquer également bien dans les autres parties de la province.

Les grandes villes ont plus d'attractions mondaines, plus de grands et luxueux hôtels, de plus grandes arènes pour les grandes parties internationales de hockey, de grandes "glissoires", de belles pistes pour le curling, et d'autres "améliorations modernes."

Les clubs de raquetteurs choisissent généralement Montréal ou Québec pour leur convention annuelle et ces villes sont d'un accès fort commode, soit par chemin de fer, soit par les routes qui sont maintenues par le Ministère de la Voirie en hiver.

Mais ces villes n'attirent pas tous les touristes d'hiver. Il y a bien d'autres endroits dans la province où se pratiquent, même sur une fort grande échelle, certains sports d'hiver, comme le ski, le toboggan, le "bobsleigh", et le patin, dans un décor beaucoup plus féerique, au milieu de paysages d'un pittoresque merveilleux. Et partout le touriste trouve un excellent service d'hôtellerie, dans maints endroits, même assez éloignés des grands centres, les hôtels sont tout aussi bons, si non meilleurs, que dans certains centres sportifs renommés des "vieux pays".



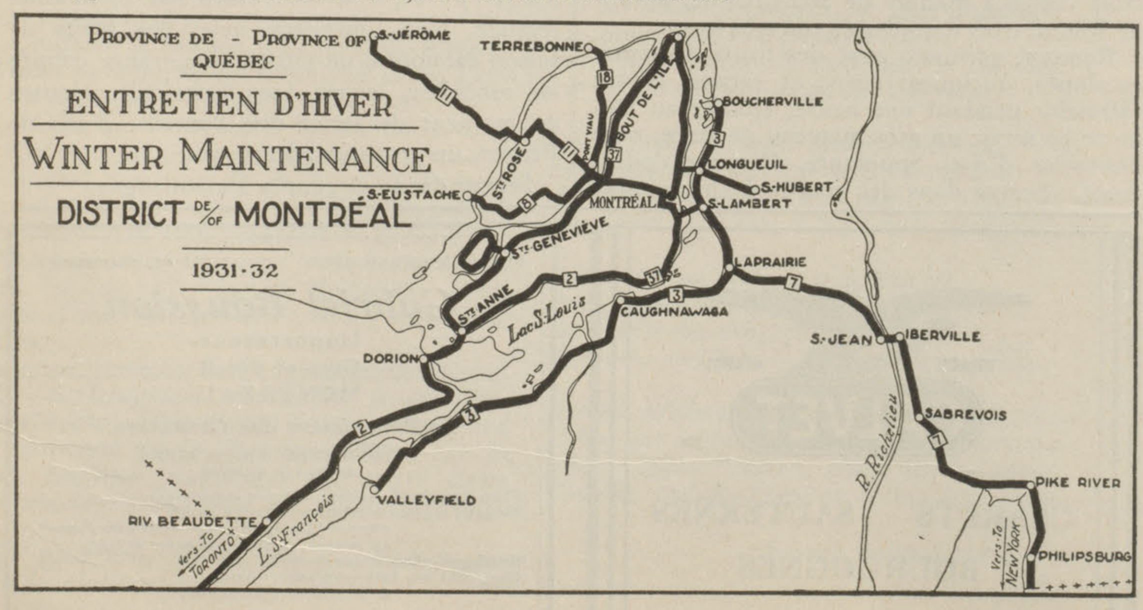
Joyeux groupe de skieurs dans la forêt.

Les sports d'hiver dans la province de Québec attirent tous les ans des milliers de touristes qui viennent d'autres parties du pays, mais surtout des Etats Unis. Ces touristes font de Montréal et Québec leurs quartiers généraux, mais ils n'y passent pas tout leur temps, ils se rendent dans les Laurentides, sur la côte nord du St-Laurent, à Murray Bay (La Malbaie), et dans les campagnes aux environs de la Métropole et de l'ancienne cité de Champlain.

Bureau Provincial du Tourisme

CARTE DES ROUTES D'HIVER

Nous croyons intéresser nos lecteurs en publiant ci-dessous, la carte des routes entretenues, pendant 'hiver, par le Ministère de la Voirie, dans le district de Montréal.



Quelques punchs recommandés

Le Café de Paris Punch (recette pour 25 personnes).

Dans un bol à punch, avec glace pilée, un verre à Bordeaux de sirop de grenadine, autant de sirop de sucre, le jus de deux citrons et de trois oranges, deux verres à madère de curaçao, trois verres à madère de Bénédictine, autant de Rhum, trois roquilles de thé très fort.

Remuez, garnissez avec des fruits de saison escalopés, quelques raisins et cerises, laissez rafraîchir pendant une heure, ajoutez au moment de servir un gros morceau de glace, trois bouteilles d'Asti Spumante. Remuez doucement. Servez dans des coupes à champagne.

Le Royal Cup (recette pour 25 personnes).

Dans un grand bol à punch entouré de glace pilée, un verre à madère d'apéritif Rossi, autant de Kirsch et de Rhum, deux louches de glace au citron ou à la fraise, cinq abricots frais en purée, trois bouteilles d'Asti Spumante, remuez bien, garnissez avec des fruits de saison escalopés, un citron, une orange coupés en rondelles, laissez bien rafraîchir, ajoutez au moment de servir une bouteille d'eau de Perrier, un gros morceau de glace.

Servez dans des coupes à champagne.

Un café fameux qui disparait à Paris

Après cinquante-quatre ans d'une carrière particulièrement brillante le "Café de Paris" va fermer ses portes.

La banque, propriétaire de l'immeuble a refusé de renouveler le bail du célèbre restaurateur de l'avenue de l'Opéra.

Le Café de Paris fut créé à la veille de l'Exposition de 1878, dans l'avenue de l'Opéra qui venait de s'ouvrir. Il était tenu par Auguste Jolliveau, un hôtelier de Loir-et-Cher, qui voyait grand, attira des clients d'élite. Le restaurateur, honnête homme, mais insuffisamment armé pour la conquête de Paris, dépassa les possibilités, dut céder la place à un autre et vint tenir, sur la rive gauche, près du Luxembourg, le café restaurant de Fleurus, où fréquentaient un certain nombre de notabilités artistiques et littéraires.

Cet établissement a, lui aussi, disparu.

Le Café de Paris, c'est de l'histoire, comme dit son très sympathique propriétaire actuel, M. Barraya. De l'histoire d'autant plus émouvante qu'elle est toute proche de nous.

Toute la vie mondaine et politique de Paris et des capitales européennes a déroulé ses fastes entre ses lambris modern-style. Le général Boulanger a élaboré ici la dictature avant d'aller soulever l'enthousiasme en chambre du Cercle militaire de la place de l'Opéra; Edouard VII, Léopold II, Georges de Grèce, les grands-ducs de Russie et d'Autriche-Hongrie ont établi dans ces salons la légende du gai Paris. Ayant goûté là la cuisine française, les cours d'Europe et de Russie se ravitaillaient en "officiers de bouche".

C'est là qu'au cours de dîners fleuris, naquirent le cake-walk, la danse apache et, avant terme, le jazz.

Le Bignon, la Maison d'Or, le Café Anglais, le Voisin sont morts également. C'est le Paris des Parisiens qui s'en va par morceaux.

Le Café de Paris, est-il besoin de le dire? va être remplacé par une banque, comme ce fut le cas, non loin de là, pour la Taverne Tourtel et autres maisons que l'après-guerre a transformées en établissements financiers.

Pour terminer, rappelons à nos lecteurs que notre éditeur, M. Gaston Boinnard, a été Maître d'hôtel au Café de Paris, il y a quelques années.

La satisfaction ressentie sous l'influence du relent d'une omelette au lard au moment ou le chasseur battu par le vent, trempé jusqu'aux os, entre dans une modeste auberge est indescriptible.

• • •

La gastronomie évolue journellement avec la civilisation.

Ce qu'il faut faire avant de boire

Si tu veux boire, ami, le vin de nos coteaux,
Afin d'en savourer toute la quintescence
N'imite pas ces gueux, dont les gestes brutaux
Insultent sa splendeur, méprisent sa puissance!

Choisis dans le caveau ce flacon bien bouché
Que dix ans de poussière ont vêtu d'une robe.
Il recèle en ses flancs, comme un trésor caché,
Le nectar qu'à nos yeux le verre noir dérobe!

Retire le bouchon que la cire a scellé,
Sans gestes étourdis, et sans nulle secousse!
Dans la panse du verre au cristal ciselé
Verse cet élixir! Mais que ta main soit douce!

Garde-toi, jusqu'au bord, d'emplir le gobelet
Car ce serait agir comme une tête folle!
On ne verse le vin comme on verse le lait!
Le lait nourrit, le vin réjouit et console.

Que le cristal soit haut sur un pied délié!
Un gobelet sans patte est bon pour l'ordinaire,
Mais le vin de Morgon, crû royal de Villié,
Veut qu'un haut piédestal l'élève dans le verre.

Afin que de tous points aux regards exposé
Tu jouisses d'abord de sa teinte opulente,
Garde-le dans ta main très doucement posé,
Réchauffe-lui le cœur d'une caresse lente!

Porte-le maintenant à hauteur de tes yeux,
Quand la lumière joue au travers de la trame
De sa robe, le jour devient plus joyeux,
La lumière plus chaude et bien plus douce à l'âme.

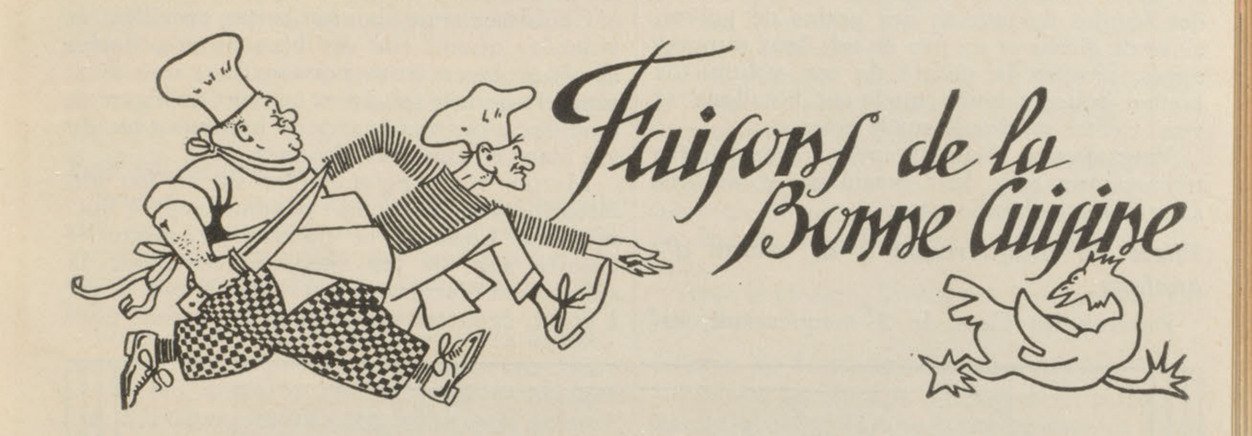
Par ses rouges flambeaux, les yeux illuminés,
Tu savoures déjà la première délice!
Descends-le par degrés au-dessous de ton nez,
Parfume tes esprits au baume du calice.

Sois le prêtre à l'autel: grave, silencieux,
Respire les parfums qui ravissent ton âme
Autant que la couleur a su ravir tes yeux
Par l'éclat de la robe et le jet de la flamme.

Déjà ton front s'éclaire et déjà tu ris,
Puis, quand tu sentiras les divines fièvres,
Réchauffer ton sang, prépare tes esprits
Approche avec ferveur le cristal de tes lèvres...

Arrête! Malheureux!... Ah, ne bois pas encore!
Il faut que les fourriers passent avant la troupe
Pour préparer l'étape... Aussi hume d'abord
Tous les parfums épars au dessus de la coupe.

Extrait de: IMAGES du PAYS
Poèmes beaujolais.



Elle ne coûte pas plus cher que la mauvaise

Par M. Louis Mauron

Chef Cuisinier



M. Louis Mauron

POISSONS

Turbot à la Normande

Prenez un petit turbot auquel vous coupez les nageoires.

Placez le poisson dans une casserole plate dont le fond est masqué avec 2 cuillérées d'oignons hachés et un peu de vin blanc. Ajoutez un peu de sel, un bouquet de persil, quelques champignons frais.

Couvrez la casserole, posez-la sur un feu vif de manière à faire bouillir le liquide et retirez-la aussitôt sur le coin du feu pour continuer lentement la cuisson.

D'autre part, faites cuire une garniture composée: de quenelles, de champignons frais, de moules et d'huîtres; conservez le liquide qui a servi à la cuisson.

Aussitôt que le poisson est cuit, versez le liquide qui a servi à la cuisson dans un sautoir en la passant; faites cette opération sans enlever le poisson de la casserole.

Faites réduire ce liquide de moitié et ajoutez-y celui qui a servi à cuire les huîtres et les champignons; liez le tout avec du beurre manié, que vous mettrez par petites portions; cette liaison doit se faire hors du feu, petit à petit sans cesser de tourner la sauce; mettez-la deux fois au point d'ébullition et faites une liaison avec 3 ou 4 jaunes d'œufs; passez votre sauce.

Egouttez le poisson, dressez-le sur un plat, arrangez votre garniture autour, puis masquez avec la sauce et faites vivement colorer la surface au four.

Gratin au turbot

Avec les restes d'un turbot bouilli, on peut obtenir un gratin peu coûteux et facile à préparer.

Faites d'abord une purée de pommes de terre pas trop légère que vous passez au tamis.

Prenez les restes d'un turbot, enlevez la peau et les arêtes, divisez les chairs en petits morceaux que vous placez dans une casserole avec du beurre fondu et des assaisonnements; ajoutez une pointe de muscade et chauffez sans faire bouillir.

Mêlez ensuite votre purée avec le poisson.

Dressez sur un plat pouvant aller au four, lissez les surfaces, saupoudrez avec un peu de parmesan et arrosez avec un peu de beurre fondu.

Faites gratiner au four.

On peut préparer de cette façon: le saumon, cabillaud et la morue salée.

Maquereaux marinés

Coupez la tête à 4 maquereaux frais, videz vos poissons et asséchez-les; faites-les cuire dans de l'eau salée que vous aurez acidulée avec du vinaigre. Quand la cuisson est terminée, égouttez vos poissons et placez-les dans un vase étroit.

Faites bouillir un verre de vinaigre avec des feuilles de laurier, des grains de poivre, clous de girofle et un peu de sel; deux minutes après, ajoutez la moitié de son volume de bonne huile; donnez quelques bouillons et versez cette marinade sur le poisson.

Vingt-quatre heures après, dressez vos maquereaux avec leur marinade et décorez avec des tranches de citron.

Filets de maquereaux à la crème d'anchois.

Enlevez les filets de 3 maquereaux, assaisonnez et rangez-les dans un plat à gratin; arrosez avec un peu de beurre fondu.

Versez au fond du plat 2 ou 3 cuillerées de vin blanc; faites cuire au four modéré pendant douze à quatorze minutes, à ce moment-là, les filets doivent être cuits.

Egouttez le beurre du plat, masquez vos poissons avec une petite sauce béchamel que vous aurez réduite avec de la crème et terminez avec un beurre d'anchois.

Carpe à la Marinière

Choisissez une bonne carpe, écaillez et videz-la; quand elle est bien propre, ficelez la tête, placez votre poisson dans une poissonnière dont le fond sera couvert de légumes, mouillez aux trois-quarts de hauteur avec du vin blanc et rouge, assaisonnez.

Mettez votre poissonnière sur un feu vif, faites bouillir le liquide pendant sept à huit minutes. Couvrez le poisson et mettez-le ensuite sur un feu modéré; continuez la cuisson en l'arrosant souvent; quand il est à point, égouttez le liquide en le passant dans une petite casserole, dégraissez avec soin et liez avec un peu de roux cuit, remettez sur le feu jusqu'à ébullition et retirez aussitôt sur le côté du four.

Vingt-cinq minutes après, dégraissez la sauce, passez et faites-la réduire à point en lui mêlant un peu de bon vin blanc.

Au moment de servir, égouttez la carpe, dressez-la sur un plat long, entourez-la des deux côtés avec un bouquet de champignon

et un bouquet de petits oignons; bien entendu, la garniture est subordonnée aux ressources dont on dispose.

Masquez le poisson avec un peu de sauce et le restant de cette sauce sera servi dans une saucière.

Raie au beurre noir

Prenez une raie, lavez-la de façon qu'elle soit bien propre, coupez les ailes en suivant les divisions naturelles qui les séparent du tronc; divisez celui-ci en deux parties, enfin, supprimez la tête et la queue.

Videz le côté du ventre, conservez le foie, plongez vos morceaux de raie dans l'eau bouillante; aussitôt que la peau commence à se détacher, sortez votre poisson et enlevez la peau en grattant avec un couteau.

Rafraîchissez et égouttez votre poisson.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole, ajoutez-y quelques légumes émincés, un fort bouquet de persil, quelques aromates, clous de girofles et complétez avec un verre de vinaigre.

Dix minutes après, plongez les morceaux de raie dans cette cuisson, couvrez la casserole et mettez-la au coin du feu.

Dix minutes après, égouttez vos morceaux de raie, dressez-les sur un plat en les arrosant avec un peu de beurre noir et mettez dans une saucière le restant du liquide.

Sauce au beurre noir

Versez dans une casserole, ½ verre de vinaigre, ajoutez une feuille de laurier et faites réduire de moitié.

Faites fondre dans une poêle, ½ livre de beurre, jusqu'à ce qu'il commence à noircir en évitant cependant de le faire brûler; aussitôt à point, mettez-le sur le côté du feu, salez et poivrez et jetez du persil haché.

Versez tout doucement le liquide dans la casserole du vinaigre, faites bouillir le tout et servez.

A la sauce au beurre noir, on mêle quelquefois une pincée de feuilles de persil détachées ou frites.

Soles à la Waterfish

Nettoyez 2 belles soles, divisez-les transversalement chacune en deux ou trois parties, faites macérer les morceaux pendant une demi-heure, dans une terrine avec une poignée de sel.

Emincez en juliennes un oignon, un morceau de poireau, une racine de persil et une morceau de racine de céleri tendre, faites revenir au beurre l'oignon et le poireau, sans les colorer, ajoutez les autres racines; quelques minutes après, mouillez avec 2 verres de vin blanc et un peu d'eau, faites cuire ces légumes à feu modéré pendant 10 minutes, ajoutez les soles bien lavées, salez légèrement le liquide et donnez-lui quelques bouillons; ensuite mettez le couvert sur la casserole et retirez-la sur le côté du feu.

Dix minutes plus tard, enlevez les soles à l'aide d'une écumoire, égouttez-les et dressez-les sur un plat chaud.

Faites vivement réduire le mouillage d'un tiers, retirez-le du feu, et incorporez-lui un morceau de beurre frais, ainsi qu'une pincée de feuilles de persil, versez le tout sur les soles.

Avec le poisson, servez des tranches de pain beurré.

Gratin de filets de soles aux huitres

Enlevez les filets de 3 belles soles, masquez-les d'un côté avec une couche mince de farce de poisson cru (farce aux fines herbes).

Lorsque vous avez masqué vos soles, ployez les morceaux en deux sur leur longueur.

Etalez au fond d'un plat une couche de la même farce, en forme d'anneau plat, que vous faites raffermir au four; sur cet anneau, dressez les filets de soles en couronne en les plaçant à cheval, presque debout; soutenez intérieurement votre couronne avec une couche de farce, enfin dans l'espace laissé par la couronne, placez une grosse carotte que vous aurez masquée avec des bardes de lard de façon à remplir complètement l'espace disponible (on peut mettre du papier beurré, pour remplir l'espace).

Entourez vos filets avec une bande de papier beurré que vous ficelez.

Posez le plat sur un trépied, poussez-le au four doux pendant vingt-cinq minutes environ.

Lorsque vous sortez votre plat du four, enlevez le tampon et le papier qui sont maintenant inutiles, épongez toute la graisse du fond, et remplissez l'espace à nouveau disponible avec une garniture d'huîtres que vous masquez avec une sauce blonde réduite avec les parures de champignons et la cuisson des huîtres.

Salade de filets de soles à la sauce ravigote

Prenez 3 soles que vous nettoyez et plongez-les dans l'eau bouillante salée.

Au premier bouillon, retirez la casserole sur le côté du feu, dix minutes plus tard, égouttez vos soles; laissez-les à peu près refroidir et ensuite détachez les filets de chaque côté, que vous parez régulièrement d'une égale longueur; déposez-les à mesure sur un plat, assaisonnez et arrosez avec de l'huile et du vinaigre.

Préparez une petite salade de légumes, assaisonnez et liez-la avec un peu de mayonnaise.

Dressez cette salade en pyramide au centre d'un plat froid; rangez vos filets de soles

debout les uns à côté des autres, en les appuyant contre la pyramide.

Placez sur le haut de cet édifice, un bouquet de gelée ou un bouquet de feuilles de persil; garnissez la base avec des croutons de gelée et au moment de servir, accompagnez ce plat d'une sauce ravigote.

Sauce ravigote

Déposez dans une terrine, 2 cuillerées d'oignons et d'échalotes hachés, 4 cuillerées de cornichons, câpres, champignons et vinaigre également hachés fin; ajoutez 3 jaunes d'œufs durcis, écrasés ou pilés, puis délayez avec 2 cuillerées de bonne moutarde, mélangez l'appareil avec une cuiller en additionnant peu à peu avec la valeur de 2 tasses d'huile et pour terminer, ajoutez quelques cuillérées de bon vinaigre.

Garnissez votre sauce ravigote, avec 2 cuillerées de feuilles de persil, estragon et ciboulette hachés ensemble et versez la sauce dans une saucière froide.

Filets de soles à la Provençale

Détachez les filets de 2 soles que vous avez préalablement nettoyées, parez vos filets, enlevez les arêtes des bords et divisez vos filets en deux parties égales sur le travers; coupez à nouveau chaque moitié en filets minces sur la longueur et déposez les morceaux sur un plat, assaisonnez, arrosez-les avec un peu d'huile et le jus d'un citron; ajoutez un oignon émincé, quelques branches de persil et laissez mariner le tout pendant une heure.

Egouttez, supprimez l'oignon et le persil, farinez vos morceaux vivement par petites quantités à la fois et plongez-les dans la friture chaude.

Quand vos morceaux sont cuits, c'est-à-dire qu'ils ont atteint une belle couleur, égouttez-les, salez et dressez-les en buisson sur une serviette pliée.

Avec ces filets, on peut servir une sauce tomate.

Petites truites bouillies ou frites

Les petites truites doivent être prises vivantes et tuées au moment de les cuire. Aussitôt tuées, videz-les en faisant une petite ouverture sur le milieu du ventre.

Si les truites doivent être bouillies, il faut les laver vivement sans les essuyer afin de ne pas enlever le limon dont leur peau est recouverte, rangez les poissons sur la grille d'une poissonnière et plongez-les d'un seul coup dans l'eau bouillante que vous aurez légèrement salée et vinaigrée.

Au premier bouillon, retirez la poissonnière sur le côté du feu.

Sept à huit minutes plus tard, égouttez vos truites, dressez-les sur une serviette, entourez-les de persil frais et servez en même temps: soit une sauce hollandaise, soit une sauce au beurre, ou simplement du beurre fondu.

Truite à la sauce Gênoise

Prenez une truite de 3 à 4 livres, videz-la par les ouïes sans la ratisser, bridez la tête, placez votre poisson sur la grille d'une poissonnière et mouillez suffisamment pour couvrir le poisson avec un court bouillon au vin blanc à moitié refroidi.

Posez votre poissonnière sur un feu vif et au premier bouillon, retirez-la sur le côté afin que le liquide soit presque au point d'ébullition. Vingt-cinq minutes après, égouttez votre poisson, débridez-le, glissez-le sur une planche percée, couverte d'une serviette avant de le placer sur une plat long.

Frottez la peau du poisson avec un morceau de beurre, entourez-le avec du persil frais, et servez accompagné de la sauce suivante:

Sauce Gênoise

Faites revenir dans du beurre, un oignon émincé, une échalote, un morceau de racine de céleri, ajoutez quelques grains de poivre, une gousse d'ail non épluché, mouillez avec la valeur de 2 verres de court bouillon et ½ bouteille de vin rouge.

Faites bouillir le liquide, ajoutez un bouquet garni et continuez la cuisson sur le côté du feu; douze minutes plus tard, liez le liquide avec un peu de roux cuit, faites cuire la sauce sur le côté du feu pendant vingt minutes.

Dégraissez, passez dans un sautoir pour la faire réduire et quand elle est à peu près à point, ajoutez 4 cuillerées de truffes coupées en petits dés, retirez aussitôt la sauce du feu, finissez-la en lui incorporant un morceau de beurre d'anchois, enfin, versez le tout dans la saucière.

En général, les sauces brunes accompagnant le poisson doivent être finies avec un morceau de bon beurre.

Escabecia de truites

Choisissez des petites truites bien fraîches, videz-les sans les ouvrir, essuyez-les avec un linge, salez légèrement, farinez et faites frire à l'huile en prenant soin de ne pas les abîmer; égouttez aussitôt la cuisson et rangez-les dans un plat creux ou terrine.

Faites chauffer dans une casserole la valeur d'un verre d'huile d'olive, mélangez-lui ¼ de son volume de vinaigre, complétez avec un peu d'eau, du thym, laurier, basilic, poivre en grains, et clous de girofle.

Ne mettez pas d'ail.

Faites cuire cette marinade à petit feu pendant une demi-heure et versez-la ensuite sur le poisson.

Laissez bien refroidir l'escabecia avant de le servir.

Matelote de truites et d'anguilles

Divisez en morceaux 2 ou 3 petites truites et 2 petites anguilles, nettoyez-les bien, faites macérer les morceaux pendant un ¼ d'heure avec une poignée de sel.

Emincez un oignon, une carotte, un morceau de racine de céleri et de persil, mettez le tout dans une casserole et faites revenir à feu modéré en ajoutant un bouquet garni d'aromates, quelques parures fraîches de champignons, enfin, placez vos morceaux d'anguilles, assaisonnez, mouillez pour couvrir le poisson avec du vin blanc et du vin rouge, faites bouillir le liquide sur un feu vif pendant cinq à six minutes, ajoutez alors les morceaux de poisson (truites) en même temps que quelques champignons crus; lorsque la cuisson est terminée, liez le liquide avec un petit morceau de beurre manié, puis, dressez les morceaux sur un plat en les prenant avec une fourchette.

Entourez votre plat avec une garniture de petits oignons glacés, versez la sauce sur le poisson en la passant; ornez la matelote avec des croutons de pain frits.

PATISSERIE

Biscuits manqués

Mettez dans une bassine, 1 livre de sucre en poudre, 8 jaunes d'œufs, et un grain de sel; travaillez le tout avec une cuiller et quand l'appareil est mousseux, ajoutez ½ livre de farine, ensuite 8 blancs que vous avez fouettés et pour terminer, 6 onces de beurre fondu épuré.

Faites cuire vos biscuits dans des petits moules en fer blanc que vous aurez préalablement beurrés et farinés.

Faites cuire à four doux.

Biscuits de Reims

Fouettez dans une petite bassine ¾ de livre de sucre, 4 œufs entiers, en mêlant les œufs les uns après les autres, quand l'appareil est bien mousseux, fouettez-le sur le feu au bain-marie dix minutes, retirez ensuite et fouettez jusqu'à ce qu'il soit refroidi; ajoutez alors ½ livre de farine et une pincée de fécule.

Beurrez vos moules, saupoudrez-les avec de la fécule et remplissez-les aux trois-quarts.

Faites cuire à four vif.

On sert les biscuits de Reims avec le champagne.

Biscuits aux amandes

Travaillez dans une terrine ½ livre de sucre avec 8 jaunes d'œufs, quand ceux-ci sont bien montés, ajoutez ½ livre d'amandes râpées et un citron râpé; ajoutez ensuite ½ livre de farine et 8 blancs d'œufs bien fouettés. Placez votre appareil dans vos moules beurrés et farinés et faites cuire à four doux.

Palais de dames

Travaillez dans une terrine ½ livre de sucre en poudre avec 2 œufs.

Quand l'appareil est lisse, ajoutez encore 2 œufs et quelques minutes après, ajoutez ¾ de livre de farine et 1 tasse de beurre fondu; introduisez l'appareil dans une poche à dresser.

Sur une plaque graissée et farinée, formez à l'aide de votre poche vos palais de dames en forme ronde.

Faites cuire à four chaud.

Gênoise

Cassez 10 œufs dans une bassine avec 8 onces de sucre en poudre; travaillez deux minutes au bain-marie jusqu'à ce que les œufs et le sucre soient chauds, ensuite enlevez-les du feu et travaillez l'appareil jusqu'à ce qu'il devienne épais, ajoutez ensuite ½ livre de farine que vous mélangez soigneusement sans trop faire tomber l'appareil, mélangez encore 2 cuillérées de beurre fondu et ½ citron.

Beurrez vos moules et farinez-les, faites cuire votre appareil dans un four doux.

Petits beurres ou petits sablés

(4 douzaines)

Prenez 10 onces de beurre que vous travaillez avec 6 onces de sucre en poudre, 3 blancs d'œufs et 1 livre de farine; ne travaillez pas trop longtemps votre pâte; roulez-la assez mince et coupez-la en morceaux à l'aide d'un moule ou emporte-pièce du modèle que vous choisirez.

Faites cuire au four assez chaud.

Plum-Cake (pour 2 grandes formes)

Prenez 12 onces de beurre, que vous travaillez avec 12 onces de sucre, jusqu'à ce que le tout soit bien blanchi, ensuite, incorporez graduellement 8 œufs, un par un.

Préparez 2 onces de raisins et 2 onces de fruits confits que vous coupez et faites mariner dans le Rhum; ajoutez 14 onces de farine, une cuillerée à thé de Baking powder, mélangez le tout.

Remplissez vos formes et faites cuire à four assez chaud.

"Cocktail Party"

(*voir page 3*)

Cocktail Marguerite

Un trait d'oxygénée
Un trait d'Angustura
Une partie de Vermouth Italien
Deux parties de Dry Gin.
Servez très froid.

Cocktail Béatrice

1/6 de Vermouth français
1/6 de Vermouth Italien
1/3 de Dry Gin
1/3 de jus d'Ananas.

Cocktail Ideal

Un morceau de pamplemousse
50% de Dry Gin
25% de Vermouth français
25% de Vermouth Italien
Frappez et servez.

et enfin nous citerons la recette de cocktail personnelle de son Altesse Royale le Prince de Galles. Lors de sa dernière visite à Montréal, le Prince de Galles avait donné des instructions formelles au Ritz-Carlton Hôtel afin que ce cocktail seul lui fut servi:

Cocktail du Prince de Galles

1/8 de Vermouth français
1/8 de Vermouth Italien
1/8 d'Orange Curaçao
1/8 de Sirop de sucre
1/4 de Dry Gin
1/4 de Cognac.

Pendant tout ce temps les conversations se développent, les groupes se forment, quelques uns dansent, c'est le moment où vous pouvez avec avantage présenter quelques petits jeux de société ou révéler à vos invités les talents de l'un ou l'autre de vos amis présents.

Dans ce genre de réunion le temps passe très vite et le "coucou" sonne onze heures à la stupéfaction de vos amis, c'est à ce moment que la maitresse de maison doit offrir à ses invités un petit souper froid qui consiste généralement en galantine, sandwiches, paté, salade, puis le dessert, quelques gâteaux, fruits, tout ceci arrosé d'un peu de vin blanc frais et d'une tasse de café.

A la fin de cette soirée, pas un seul être normal ne doit être maussade, après tout, la vie est belle, et le mot "dépression" ne doit plus avoir aucune signification pour vos invités; si toutefois l'un d'eux faisait exception à la règle, conseillez lui gentiment d'aller consulter son docteur, qui pourra, à coup sûr, diagnostiquer une maladie de foie.

L. B.

LA GASTRONOMIE (*Voir page 7*)

velléité toujours prête à s'éteindre, il faut plus de génie, plus de pénétration et plus de travail que pour résoudre un des plus difficiles problèmes de la géométrie de l'infini.

Louis XVI.

Arrivé maintenant au règne de Louis XVI et aux jours de la Révolution, nous ne traînerons pas minutieusement sur les détails des changements dont nous avons été témoins; mais nous nous contenterons de signaler à grands traits les diverses améliorations qui, depuis 1774, ont eu lieu dans la science des festins.

Ces améliorations ont eu pour objet la partie naturelle de l'art, ou les mœurs et institutions sociales qui s'y rattachent; et quoique ces deux ordres de choses agissent l'un sur l'autre avec une réciprocité continuelle, nous avons cru devoir, pour plus de clarté, nous en occuper séparément.

(*à suivre*)

Les Poulets "Artificiels"

C'est presque le poulet artificiel qui est créé à Chicago.

Cette ville possède douze fabriques d'où sortent environ 1,500,000 poulets par an qui sont issus d'œufs enfermés dans des incubateurs Les poussins sont placés dans des cages où, seize heures par jour, ils sont gavés, avec trois intervalles réguliers de repos, selon une formule scientifique qui donne paraît-il d'excellents résultats. Ces poussins sont d'ailleurs fort bien soignés. Il y a autour d'eux, à côté des hommes-nourriciers des infirmiers qui, deux fois par jour, leur désinfectent le bec afin d'éviter les épidémies.

Les poussins, ainsi traités, deviennent rapidement superbes. Leur chair est excellente, d'un goût savoureux et d'une fraîcheur incomparable.

Il sont très recherchés par les gourmets et ne coûtent pas plus cher que les autres.

Manger comme des Rois...

(*voir page 13*)

rôtisseurs). Il leur était défendu de rôtir de vieilles oies, de vieux chapons et des poulets maigres;

De cuire des viandes malsaines ou mal saignées;

De faire réchauffer les potages ou plats de légumes qu'ils devaient porter en ville;

De garder la viande plus de trois jours;

De garder le poisson plus de trente-six heures.

En cas de contravention, ces industriels étaient condamnés à payer l'amende, et leurs mets devaient être jetés dans l'égout le plus voisin de leur habitation. Voilà de sages coutumes qui semblent, hélas, bien tombées de mode...

Jacqueline LAHARPE.

La durée des grandes fortunes.

Il paraît qu'en Amérique les grandes fortunes ne durent pas longtemps.

Le premier des Vanderbilt laissa 100 millions de dollars à sa mort, il y a cinquante ans; son petits-fils n'en laissa que 35, qui furent partagés en quatre. Carnegie posséda 300 millions de dollars, il n'en laissa que 23 à sa femme et à ses œuvres. H.-C. Frick (un nom vraiment prédestiné!) ne laissa que 142 millions de dollars après en avoir eu beaucoup plus. Russel Sage laissa 66 millions à sa veuve, qui les légua à des œuvres. Gould laissa 75 millions, son fils en mangea plus de la moitié et le reste se trouva partagé entre plusieurs héritiers. La fortune des Astor, qui passe pour être une des plus résistantes du Nouveau Monde; est inférieure de beaucoup à ce qu'elle était il y a vingt ans.

Les grandes fortunes américaines ne se sont maintenues que dans les familles Widener, Meyerhauser, Rockefeller et Morgan. Sur les 20 propriétaires, banquiers et industriels qui étaient il y a quatre-vingt-dix ans les hommes les plus riches de New-York et des Etats-Unis, il n'y en a pour ainsi dire pas un seul dont on se rappelle encore le nom. Et, sur les 59 personnes qui passent pour être les plus riches à l'heure actuelle, il n'y en a pas une dont la fortune remonte plus haut que la troisième génération.

Conseils pour la mise en valeur des Vins

l'Ordonnance des grands repas

Certains personnes sont souvent embarrassés lorsqu'elles ont à servir plusieurs vins pour plusieurs plats.

Lequel offrir le premier?

De même qu'il y a des nuances qui s'assortissent, de même que, le plus souvent, le vert aime l'opposition noire tandis qu'il craint le voisinage du marron, certaines saveurs s'accouplent avec bonheur ou se repoussent.

Nul n'ignore qu'un beau Saint-Emilion et encore mieux, un grand Bourgogne mettent en valeur un grand Roquefort. La réciproque est vraie.

C'est même cette loi physique qui permet de résoudre un problème que les gourmets discutent depuis l'éternité, comme les joueurs de baccara se disputent autour de ce mystère: Faut-il ou non tirer à cinq?

"Doit-on servir l'entremets sucré avant le fromage, ou le fromage doit-il se présenter d'abord?"

En théorie, et en général, l'ordre est: sel, sucre. Le mets salé précède le sucré.

Le fromage doit donc, si la règle fait loi, être présente avant l'entremets. Telle était l'opinion de M. de Talleyrand, grand gourmet de fromage, seul régime auquel il fut fidèle toute sa vie.

Mais, en pratique, on peut défendre un autre avis... La réponse dépend des convives... S'ils sont des "amateurs de vin", n'hésitez pas: servez le fromage à la fin, car, pour le connaisseur, la saveur d'un grand vin rouge se mariant à celle d'une pâte de lait fermenté, bien à point, est la clef même du paradis. Le dessert, dans ce cas, c'est le vin.

Mais, si vos convives ne sont pas de hauts initiés, si les dames, moins sensibles que les hommes, — et c'est une terrible infériorité sociale, — aux nuances des vins, sont incapables d'arrêter un bavardage pour fixer leur attention sur un breuvage fameux, n'hésitez pas: enlevez les vins rouges, faites passer l'entremets après le fromage, et accompagné d'un vin blanc doux ou d'un vin de liqueur.

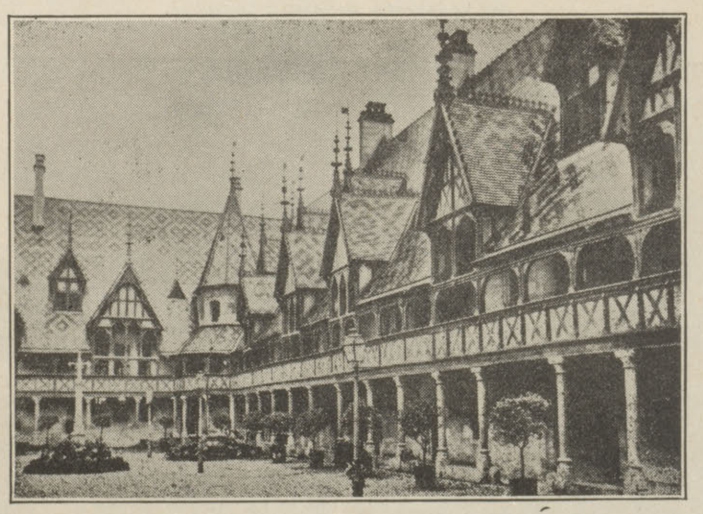
Autre problème: "Faut-il varier les vins d'un grand repas?" Paul dit: oui. Pierre dit: non. Je crois qu'il vaut mieux dire: oui. La sensation d'un vin, sauf pour le Champagne, s'émousse parfois assez vite: la variété s'impose alors et le choix. Mais je me hâte d'ajouter que certains vins, lorsque les mets leur conviennent, tiennent parfaitement, d'un bout à l'autre, le coup.

Quelques règles générales

A. — Eviter le vin plus corsé avant le vin plus léger ou moins enveloppé, par exemple, le Bourgogne rouge avant le Bordeaux rouge, le Porto avant le Bourgogne ou le Bordeaux.

B. — Eviter le vin doux avant le sec, par exemple, le Sauterne ou l'Anjou avant le Chablis.

C. — Eviter le vin rouge après le vin blanc liquoreux, par exemple, un Bordeaux rouge après un Sauternes, le Château-Margauxa près le Château-Yquem.



Les Hospices de Beaune (France)
Producteurs d'un grand Crû de Bourgogne de renommée mondiale

D. — Mettez à la porte les invités qui mélangent leurs vins.

Ne revoyez jamais plus ces gens. Si par hasard, vous avez besoin de ménager ces sauvages, faites enlever les verres, même s'ils sont encore pleins, au fur et à mesure des services. Il est dommage que la fausse bienséance interdise ce procédé. Quand les gourmets règneront, cette habitude deviendra une politesse.

Ces règles n'ont pas besoin d'explication. Le vin le plus fort chasse le plus délicat... Les vin blancs de Sauternes et d'Anjou, ayant plus de sucre, plus de moelleux que les grands vin

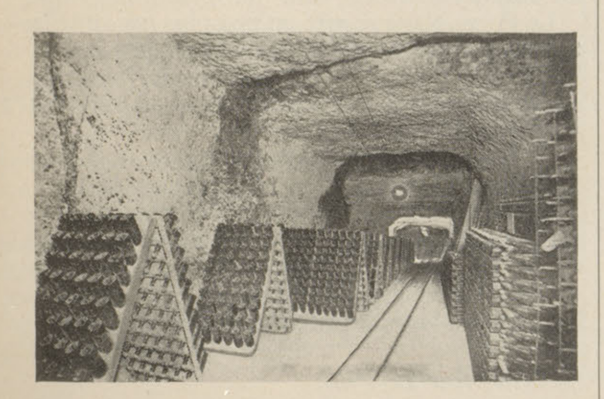


rouges, ces derniers paraissent étriqués lorsqu'ils succèdent aux premiers, etc.

C'est simple, en somme.

Et, cependant, combien de consommateurs, combien même d'hommes du métier ignorent cette règle élémentaire et sont assez barbares pour recommander de servir le Madère, le Xérès ou le Porto avant le repas, ou avec... le potage!

Pleurons! Imposer au palais, dès le début d'un dîner, un réactif de cette sorte, c'est le brutaliser pour le restant du repas. Les papilles gustatives auront un gros effort à faire pour "récupérer", comme disent les athlètes, après ce coup de poing.



Une cave souterraine en Champage

On peut admettre, à la rigueur, lorsqu'on se sent lâche devant la coutume, une tolérance lorsque le melon commence le repas. Rien qu'une tolérance, rien de plus!... Et, encore!... Et puis, non!... A bas l'indulgence, qui, en présence de mauvaises habitudes, n'est qu'une forme hypocrite de la veulerie, de la faiblesse.

Il suffit de réfléchir, et le pur bon sens applaudira à ces quelques considérations!

Mise en valeur des saveurs

Les vins et les plats doivent mutuellement se mettre en valeur. Il serait sot d'en faire une bataille des saveurs, alors que tout bonheur, sur la terre, est dans la concorde. Ainsi, les vins de Bordeaux rouges jurent avec les mets vinaigrés ou trop sucrés. La moindre expérience le démontre. Mais, comme un vieux vin rouge réhausse les écrevisses! Maurice des Ombiaux, prosateur lyrique, assure que si les pâtisseries et les fruits ne vont point avec le Bourgogne rouge, cependant, en été, la sensation est magnifique lorsqu'on accompagne d'un jus rare de la Côte-d'Or, la tranche glacée d'un melon à point!

Quelques indications éclaireront ces problèmes, vastes comme le monde, variés comme l'humanité, si doux à vivre!

Le poisson appelle le vin blanc, sauf lorsqu'il est préparé en matelote au vin rouge. Le Chablis, le Pouilly, semblent avoir été imaginés pour accompagner les huîtres, le poisson froid.

Un Haut-Barsac, un Bourgogne blanc et sec font un accord parfait avec le poisson chaud.

Un Montrachet divinise la galantine, le jambon, la volaille froide...

Certains, mais je ne suis pas trop de ce goût, estiment que le Porto peut voisiner avec le homard à l'armoricaine (ou comme d'autres le nomment, à l'américaine), avec les écrevisses, les timbales, où ne furent négligés ni poivre, ni épices.

Un madère, s'il est sérieux, un vin de liqueur accompagnent les fruits ou le dessert.

Dans la règle, on ne prolonge pas le service des vins rouges jusqu'à l'entremets, sauf pour l'exception, indiquée plus haut, par égard aux dégustateurs de fromages, qui sont fatalement amis des bourgognes et des Saint-Emilion à moins qu'ils n'aient un faible pour l'Hermitage ou le Château-neuf-du-Pape.

Comme il a déjà été dit, l'entremets s'unit aux vins blancs doux de Bordeaux, à certains Anjou, dont quelques-uns sont si plaisants, à certains vins de Touraine, dont quelques autres sont si rares.

Les fromages cuits ou peu fermentés sont camarades du Meursault, du vin d'Alsace, du vin blanc de Moselle.



Dégustations des vins, par un expert

Et que sais-je encore?

Quand au Champagne si, sec, il accompagne tout le repas, on ne doit plus le proposer après le fromage, après l'entremets... Néanmoins, dans les grands banquets où la coupe — ah! que je regrette la vieille flûte, qui laissait si bien monter dans le vin des étoiles! — où la coupe, dis-je, soutient toasts, speechs et discours, le Champagne met le point final. Dans ces conditions, mieux vaut, avec les fruits et les bonbons, qu'il soit léger et légèrement sucré.

En somme, l'habitude de servir le Champagne à la fin d'un repas paraît hérétique. Ce vin, disons-le bien haut, doit précéder tous les

autres vins, et c'est dès le début du repas qu'il doit être offert, demi-sec ou sec, bien entendu.

Si on le maintient seul, durant tout le dîner, on peut alors varier et accorder les sensations, en passant du sec au demi-sec, pour arriver au plus doux, juste avant l'entremets.

Hâtons-nous de le proclamer: les lois que je viens de dire ne sont pas législation étroite et féroce. Il faut en suivre l'esprit plutôt que la lettre. Un hôte qui respecte ses convives assez pour étudier les plats qu'il a choisis et les présenter en gradation savante, a le droit, connaissant ses vins et sa cave, de varier les plaisirs selon les affinités de lui seul connues... Le service des vins doit-être une symphonie!

La température des vins à servir

Le Bordeaux rouge demande à être chambré, c'est-à-dire doucement amené à une température au moins aussi chaude que celle du lieu où il sera bu.

Le Bourgogne rouge se boit à une température un peu inférieure à celle de la pièce.

Quand au Bordeaux blanc, plus sa naissance est haute, plus il faut le boire froid. Le rafraîchissement ne suffit pas alors. Il faut "frapper". Pour cette dernière opération, déboucher la bouteille avant de la placer dans le seau à glace, replacer le bouchon à l'aise. Eviter l'oxydation, c'est-à-dire, répétons-le, l'aération.

Le Bourgogne blanc se sert frais, mais non pas frappé. Déboucher à la dernière minute. Eviter l'oxydation.

Le Champagne se sert frappé, et ce n'est pas une mode nouvelle. On possède une documentation de juin 1667.

On y lit: "Nous avons conservé les glaces de l'hiver pour modérer les ardeurs de l'été. Nos vins seront frais et délicieux."

Pour frapper, sortir le vin vingt minutes avant la consommation. Le placer dans un seau à glace convenablement garni, Déboucher, remettre légèrement le bouchon. Le vin ne doit être ni trop ni pas assez froid.

Les autres vins blancs gagnent à être bus très frais: vins d'Anjou, de Touraine, d'Alsace, du Rhin, etc.

Le Porto blanc se sert un peu plus frais que la température de la pièce; le rouge un peu moins. S'il y a du dépôt, on peut décanter. Le Porto est indifférent à l'oxydation, mais il est très sensible au froid.

Le Madère se sert à 5 ou 6 degrés au-dessus de la température du lieu de consommation.

Le Jerez, s'il est moelleux, 5 degrés au-dessus de la température du lieu de consommation; s'il est sec, 5 degrés au-dessous.

Les vins de liqueurs: Muscat, Banyuls, Malaga, etc., à boire à la température de la pièce.

Louis Forest.

(*Monseigneur Le Vin.*)

Matériel nécessaire pour la préparation des Cocktails

Une timbale double, une passoire, une passoire à cocktail, une cuillère à soda, une cuillère pilon, une râpe à muscade, une poivrière, un presse citron, un pique glace.

Le *shaker* est la timbale double en argent dont on se sert pour secouer les mélanges avec de la glace pilée.

Le *tumbler gobelet* est un verre à soda sans pied.

Le *grand tumbler* contient un peu plus de 3 roquilles.

Le *tumbler moyen* contient la moitié du grand tumbler.

Le *petit tumbler* est de la gandeur d'un verre à vin.

Les *longs drinks* sont servis dans les tumblers.

Les *short drinks* sont servis dans les petits tumblers, dans des verres à Sherry ou dans des verres à vin.

Les *boissons chaudes* sont servies dans des verres à eau, sur pieds, colorés ou blanc.

Les *verres à cocktail*, doivent être de la grandeur d'un verre à madère, colorés ou blanc.

Les *boissons à base de champagne* doivent être remuées à la cuillère et non pas secouées au shaker.

Passer dans un verre veut dire verser dans ce verre à travers la passoire, on soupoudre les boissons avant de les servir avec de la muscade rapée, de la vanille, etc.

Presser le zeste, veut dire presser la peau du citron ou de l'orange pour en faire sortir les petites gouttes d'essence qui donnent le parfum à la boisson préparée.

Verre bordé signifie presser sur le bord du verre un morceau de citron ou d'orange afin de l'humecter, ensuite tremper le verre dans du sucre en poudre à la profondeur d'un demi-pouce. Pour border au cacao ou à la vanille, il est toujours préférable de tremper d'abord dans le sucre en poudre.

Des "briques de vin" en Amerique

Un magasin de Broadway, à New-York, met depuis peu en vente des "briques de vin" aux aromes des meilleurs crus. Ces briques légères enveloppées de papier imperméabilisé permettent de reconstituer chez soi 5 litres du vin choisi.

Sans doute, l'extrait ainsi vendu et qui paraît avoir été préparé par évaporation dans le vide n'apporte-t-il que les composants "fixes" de la boisson si sévèrement proscrite outre-Atlantique; il y manque l'alcool, les éthers, les aldéhydes, certains acides, tout ce qui précisément est "volatil", mais caractérise le vin et le rend inimitable.

Alors?...

Fort heureusement, une industrie a pris, depuis quelques années, une extension considérable: celle de la levure. On vend chaque jour dans toutes les villes des Etats-Unis d'innombrables petits paquets de levure. Celle-ci, rendue moins altérable par addition d'une petite proportion d'amidon, est — dit le prospectus — riche en vitamines et recommandée à ce titre contre les maladies de la nutrition; mais cette levure offre en outre l'avantage de rester fraîche et active quelques jours et, par conséquent, de faire aussi fermenter toute liqueur sucrée avec production d'alcool, d'éther et autres principes volatils.

La Toque Blanche.



M. Crétin rencontre M. Bénata:

— Je vais justement chez l'horloger — dit M. Crétin, acheter un réveil, le matin, en effet, je dois si profondément que je ne peux jamais me réveiller avant neuf heures...

— Tu vois — répond M. Bénata — je n'ai pas besoin de réveil. J'ai un fils qui a cinq mois et qui me réveille toujours à sept heures du matin, à force de crier...

M. Crétin paraît réfléchir un peu, puis demande:

—Ce n'est pas mal! Mais comment fais-tu pour l'arrêter.

• • •

Certains annonceurs témoignent dans leurs textes d'une réelle originalité de la langue, comme le prouvent ces extraits d'une Feuille d'Avis:

"On demande des garçons de peine pas trop prétentieux (*sic*).

"Une veuve demande à se placer n'importe quoi (*sic*).

"A vendre une jument baie provenant d'un gendarme (*sic*).

• • •

On a toujours blagué les *gros*. Mais voici quelques mots sur une femme *maigre*, une actrice célèbre, du nom de... appelons-la Rosine:

— Rosine: c'est le plat du jour.

— Rosine prend un bain: un coup d'épée dans l'eau.

— Rentrez en vous-même, lui disait-on un jour. Et elle répondit: "Je ne peux pas. Il n'y a pas de place."

— Son cheval? — Porteur d'os.

— Rosine n'a pas d'entrailles. — Où voulez-vous qu'elle les mette?

— Quand on aime Rosine, on peut dire que l'amour tient à un fil.

— Rosine est très intelligente, mais elle manque de saillies.

Il pleut à verse. L'église, habituellement vide, où prêche un bon vieux curé, est envahie par les promeneurs que le mauvais temps a surpris.

Le prêtre s'arrête un instant. Quand on s'est tassé, il reprend d'un ton mi-sérieux, mi-comique:

— Mes frères, il y a des personnes que l'on doit blâmer parce qu'elles se font un manteau de la religion, mais je n'ai pas meilleure opinion de celles qui s'en font un parapluie.

• • •

C'était un homme politique célèbre. Il avait occupé avec éclat des postes considérables. Aux yeux du peuple français, toujours épris de panache, il symbolisait l'élégance le faste d'autrefois. Dans sa victoria superbement attelée, il prenait des airs d'empereur romain. On lui attribuait les plus brillantes aventures féminines. Or, un jour, comme il s'était retiré en compagnie d'une amie dans son cabinet de travail, il mourut subitement.

On manda en hâte un médecin.

— Monsieur a-t-il encore sa connaissance? demanda en arrivant ce docteur à un vieux serviteur campagnard.

— Non, monsieur, répondit l'homme, elle vient de sortir.

• • •

De *L'Echo d'Oran* du 19 janvier.

"Revenant inopinément de la Côte d'Azur, où elle villégiaturait, la vicomtesse Le Blanc avait la surprise de constater la disparition d'un bijou de grande valeur auquel elle tenait particulièrement. C'est en vain qu'on chercha le *noyau;* il demeura introuvable."

Le combrioleur a cru habile de l'avaler, sans doute... Mais qu'il craigne l'appendicite!...

• • •

Du *Progrès de la Côte-d'Or* du 6 février:

"En jouant à l'école, la jeune Léone Caldini s'est fait une *luxure* au bras droit. La petite blessée a reçu les soins d'un docteur spécialiste."

Les docteurs spécialisés dans la luxure sont rares, espérons-le.

Hirondelle

la marque préférée des gourmets...

Le prochain carême.

D'ici quelque trois semaines le Carême commencera ses "Quarante Jours", et la monotonie du repas quotidien deviendra un problème angoissant pour la maîtresse de maison. Soucieuse de l'agrément de la table — se sustenter n'étant pas uniquement une nécessité — il lui faudra rechercher une variation continue aux repas sans viande.

Les pâtes alimentaires sont tout indiquées alors, et se recommandent par les multiples façons auxquelles elles se peuvent apprêter.

Sous forme de macaroni, spaghetti, vermicelle, coudes (macaroni coupé), les pâtes alimentaires HIRONDELLE, la marque préférée des gourmets, sont employées avec avantage dans les potages, les omelettes, avec du poisson, enfin, en une variété infinie de plats savoureux.

Les pâtes alimentaires HIRONDELLE sont une solution... exquise et économique au problème autrement insipide du menu quotidien.

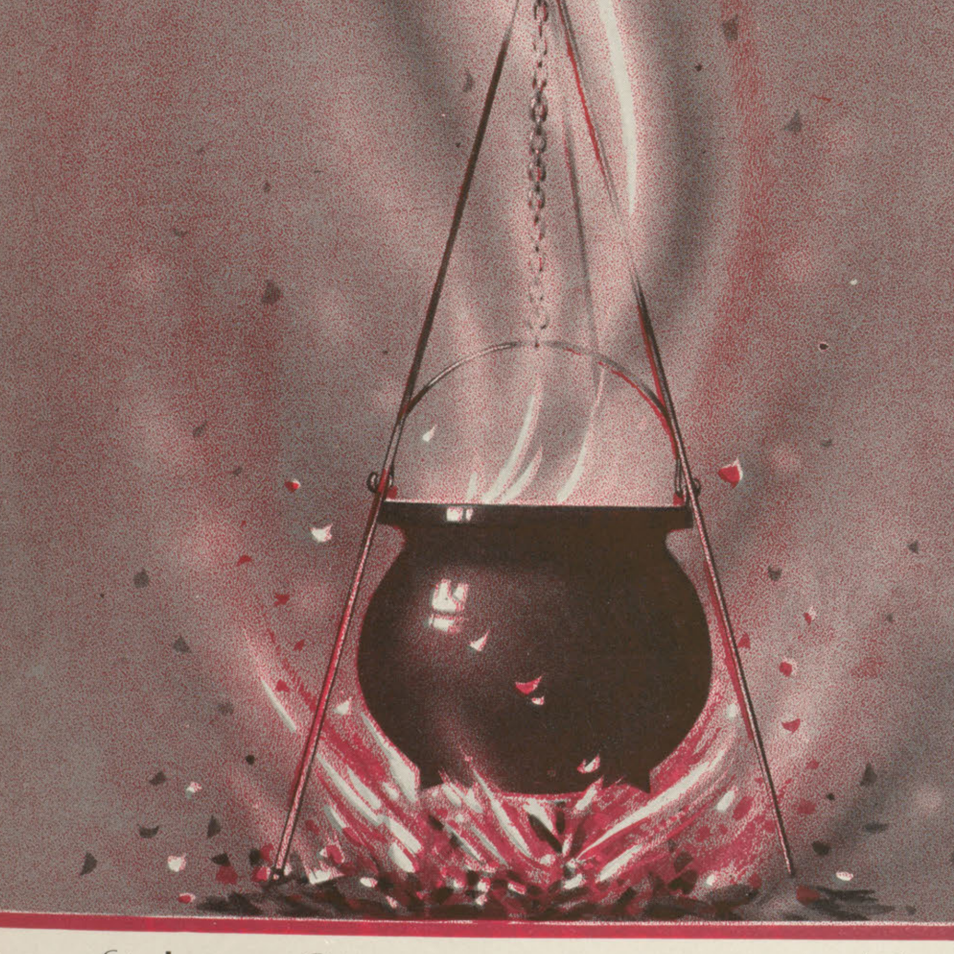


En vente chez tous les épiciers

Catelli Macaroni Products Corporation Limited

5 février 1932 Vol. 2 - No 4 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



PALACE COCKTAIL

Dans un shaker, mettez de la glace pilée,

3 traits d'Angoustura,

3 traits de Curaçao,

½ verre à madère de Whisky Royal Palace.

Frappez, passez dans un verre à cocktail, garnissez d'une cerise macérée au Kirsch et d'un zeste de citron.





Trois Noms!!

parmi les marques fameuses

de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

la revue culinaire

Vol. 2. Numéro 4. 15 FEVRIER 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

Dans un but de propagande la direction a décidé que dorénavant les prix de vente de la Revue Culinaire seraient considérablement réduits, sans pour celà altérer en quoique ce soit la présentation de ce magazine.

L'abonnement d'un an coûte maintenant $1.50 au lieu de $2.50 et la vente au numéro 0.15 au lieu de 0.25.

Nous pensons que cette réduction nous permettra d'augmenter considérablement le nombre de nos lecteurs.

Si l'on veut que la gastronomie fasse de sérieux progrès, il faut atteindre toutes les classes de la société, afin de prouver à ceux qui s'intéressent à la bonne nourriture que l'art culinaire a sa place aussi bien sur les tables les plus modestes que sur les plus luxeuses.



Attention au bon marché

Par ces temps de dépression, il est bien excusable de s'inquiéter des prix des denrées alimentaires afin d'économiser quelque peu sur le lourd budget de la cuisine.

La publicité vient à votre aide, sous toutes ses formes, elle vous invite à acheter chez X un article que vous payez deux fois plus cher chez Z; vous vous laissez tenter, vous y allez de votre coup de téléphone, pour commander à la maison X le mouton à cinq pattes qu'elle vous offre.

Vous recevez deux boîtes d'ananas pour le prix d'une boîte chez Z, deux livres de café, à un prix attractif et quand vous regardez le total de la facture, vous avez le plaisir de constater que vous avez fait une économie de vingt à vingt-cinq pour cent.

N'est-ce pas magnifique!

Comment se fait-il que vous n'y ayez pas pensé plus tôt?

Certes, l'épicerie X n'est pas aussi attrayante que l'épicerie Z, le magasin est plus modeste, la vitrine quelconque, mais après tout, une boîte de conserves en vaut une autre, et de plus, vous y gagnez au prix.

Tout est bien jusque là; encore s'en faut-il de très peu pour que le téléphone ne soit pas à nouveau mis en service, afin de dire à l'épicier Z votre façon de penser sur ses prix exagérés.

Bien élevée, vous ne dites rien, et cela vaut encore mieux car, (il y a un car) au moment de vous servir de vos boîtes, achetées à un prix réduit, vous vous apercevez que les ananas sont durs comme de la semelle de bottes, votre café est éventé, vos petits pois (vous avez acheté des petits pois) font une concurrence sérieuse aux cailloux, etc.

Voilà, Madame, le résultat du bon marché!

Vous avez oublié ce vieux dicton plein de bon sens: on en a toujours pour son argent!

• • •

Loin de moi l'idée de plaider la cause des prix élevés, je veux simplement rappeler à nos aimables lectrices que l'on doit faire attention, *je dirai même très attention, à toutes les offres qui vous sont faites et qui n'ont, pour excuse, que le bon marché.*

Beaucoup de maisons sérieuses font des ventes à prix réduits, soit à titre de publicité, soit en raison d'achats importants qui permettent de vendre à meilleurs prix certains articles; cela a du sens.

Rappelez-vous que la marque *doit influencer votre jugement, une maison sérieuse ne ruinera pas sa renommée pour se lancer dans le bon marché, dans le but d'agrandir sa clientèle.*

Le bon marché coûte cher, à tout bien peser.

Gaston Boinnard.

La Gastronomie

par

Brillat-Savarin

▼▼

(*Voir les numéros précédents.*)



Amélioration sous le rapport de l'art.

Toutes les professions dont le résultat est de préparer ou de vendre des aliments, tels que cuisiniers, traiteurs, pâtissiers, confiseurs, magasins de comestibles et autres pareils, se sont multipliées dans des proportions toujours croissantes; et ce qui prouve que cette augmentation n'a lieu que d'après des besoins réels, c'est que leur nombre n'a pas nui à leur prospérité.

La physique et la chimie ont été appelées au secours de l'art alimentaire: les savants les plus distingués n'ont point cru au-dessous d'eux de s'occuper de nos premiers besoins, et ont introduit des perfectionnements depuis le simple pot-au-feu de l'ouvrier jusqu'à ces mets extractifs et transparents qui ne sont servis que dans l'or ou le cristal.

Des professions nouvelles se sont élevées; par exemple, les pâtissiers de petit four, qui sont la nuance entre les pâtissiers proprement dits et les confiseurs. Ils ont dans leurs domaines les préparations où le beurre s'unit au sucre, aux œufs, à la fécule, telles que les biscuits, les macarons, les gâteaux parés, les meringues et autres friandises pareilles.

L'art de conserver les aliments est aussi devenu une profession distincte, dont le but est de nous offrir dans tous les temps de l'année les diverses substances qui sont particulières à chaque saison.

L'horticulture a fait d'immenses progrès, les serres chaudes ont mis sous nos yeux les fruits des tropiques; diverses espèces de légumes ont été acquises par la culture et l'importation, et entre autres l'espèce de melons cantaloups qui, ne produisant que de bons fruits, donne aussi un démenti journalier au proverbe:

Il faut en essayer cinquante
Avant que d'en trouver un bon. (1)

On a cultivé, importé et présenté dans un ordre régulier les vins de tous les pays: le madère qui ouvre la tranchée, les vins de France qui se partagent les services, et ceux d'Espagne et d'Afrique qui couronnent l'œuvre.

La cuisine française s'est approprié des mets de préparation étrangère, comme le karik et le beefsteak; des assaisonnements, comme le caviar et le soy; des boissons, comme le punch, le négus et autres.

Le café est devenu populaire, le matin comme aliment, et après dîner comme boisson exhilarante et tonique. On a inventé une grande diversité de vases, ustensiles et autres accessoires, qui donnent au repas une teinte plus ou moins marquée de luxe et de festivité, de sorte que les étrangers qui arrivent à Paris trouvent sur les tables beaucoup d'objets dont ils ignorent le nom et dont ils n'osent souvent pas demander l'usage.

Et de tous ces faits on peut tirer la conclusion générale que, au moment où j'écris ces lignes, tout ce qui précède, accompagne ou suit les festins, est traité avec un ordre, une méthode et une tenue qui marquent une envie de plaire tout à fait aimable pour les convives.

Derniers perfectionnements.

On a ressuscité du grec le mot de *gastronomie;* il a paru doux aux oreilles françaises, et, quoiqu'à peine compris, il a suffi de le prononcer pour porter sur toutes les physionomies le sourire de l'hilarité.

On a commencé à séparer la gourmandise de la voracité et de la goinfrerie; on l'a regardée comme un penchant qu'on pouvait avouer, comme une qualité sociale, agréable à l'amphitryon, profitable au convive, utile

(1) Il paraît que les melons, tels que nous les cultivons, n'étaient pas connus des Romains; ce qu'ils appelaient *melo* et *fispo* n'étaient que des concombres qu'ils mangeaient avec des sauces extrêmement relevées.

APICIUS, *de re conquinaria*.

à la science, et on a mis les gourmands à côté de tous les autres amateurs qui ont aussi un objet connu de prédilection.

Un esprit général de convivialité s'est répandu dans toutes les classes de la société, les réunions se sont multipliées, et chacun, en régalant ses amis, s'est efforcé de leur offrir ce qu'il avait remarqué de meilleur dans les zones supérieures.

Par suite du plaisir qu'on a trouvé à être ensemble, on a adopté pour le temps une division plus commode, en donnant aux affaires le temps qui s'écoule depuis le commencement du jour jusqu'à sa chute, et en destinant le surplus aux plaisirs qui accompagnent et suivent les festins.

On a institué le déjeuner à la fourchette, repas qui a un caractère particulier par les mets dont il est composé, par la gaieté qui y règne, et par la toilette négligée qui y est tolérée.

On a donné des thés, genre de comessation tout à fait extraordinaire, en ce que, étant offerte à des personnes qui ont bien dîné, elle ne suppose ni l'appétit ni la soif, qu'elle n'a pour but que la distraction et pour base que la friandise.

On a créé les banquets politiques, qui ont constamment eu lieu depuis trente ans toutes les fois qu'il a été nécessaire d'exercer une influence actuelle sur un grand nombre de volontés, repas qui exigent une grande chère, à laquelle on ne fait pas attention, et où le plaisir n'est compté que pour mémoire.

Enfin les restaurateurs ont paru: institution tout à fait nouvelle, qu'on n'a point assez méditée, et dont l'effet est tel que tout homme qui est maître de trois ou quatre pistoles peut immédiatement, infailliblement, et sans autre peine que celle de désirer, se procurer toutes les jouissances positives dont le goût est susceptible.

L'HEURE DES REPAS

Comment faut-il les répartir dans la journée?

A quelle heure les repas doivent-ils être pris? Vaut-il mieux manger à l'anglaise ou à la française?

Vous connaissez les trois repas français: le déjeuner ultra-léger du matin, le gros repas du midi et le repas copieux du soir. En Suisse, c'est la mode française qui a cours, avec cette différence toutefois qu'en famille le repas du soir est moins important.

Quant aux Anglais, leur breakfast est le matin, entre 8 et 9 heures, un véritable repas avec œufs, viandes froides, jambon, confitures, fromage, thé ou café. Vers 1 heure, simple lunch léger et rapide. A 5 heures, thé avec toasts beurrés ou gâteaux spéciaux. Le soir, repas normal.

— Quelle est la meilleure méthode?

— L'anglaise, assure "le médecin du foyer" dans l'*Œuvre*.

"De ces coutumes, la plus rationnelle est, sans doute, l'anglaise, parce que les deux principaux repas y sont séparés par une période de dix heures, qui permet à l'estomac d'accomplir de façon plénière le travail digestif, de se vider et de se reposer dans l'attente du repas suivant. Le lunch léger de midi n'est pas suffisant pour alourdir: il laisse la tête libre. "Plenus venter non studet libenter": quand le ventre est plein, l'étude est difficile.

"On ne mène pas de front, sans inconvénient, la digestion laborieuse d'un gros repas et la direction des affaires. Le travail de l'estomac et la clarté des décisions se ressentent de la simultanéité de deux fonctions différentes et si importantes. Lorsque le repas du soir n'est pas modéré, la coutume française conduit à trop manger, à médiocrement digérer et mal dormir.

"Jadis, le docteur Bergonié avait proposé de répartir les repas d'après la courbe croissante des besoins énergiques de l'organisme pendant le cycle de vingt-quatre heures. Il plaçait le principal repas (7 h. 30 ou 8 heures), au moment où les dépenses d'énergie commencent à s'accroître. Ce repas devait fournir non seulement à l'effort vital pendant les six ou sept heures suivantes, mais encore le complément que le foie, vidé par l'abstinence nocturne, doit emmagasiner. Un thé-lunch léger devait être pris à 15 heures. Enfin, vers 20 ou 24 heures, un troisième repas, composé de deux services, complétait la ration alimentaire.

"Le savant professeur de Bordeaux usa de cette discipline spéciale de la table. Il y gagna beaucoup de temps qu'il put consacrer à ses malades et à ses travaux. Mais il n'est pas sûr qu'il ne perdît ou du moins ne gâtât quelque peu le repos de ses nuits. Se mettre au lit en pleine digestion ne m'a jamais paru être un bon moyen pour bien dormir".

(*Gazette de Lausanne.*)



l'Art Culinaire
aux Etats-Unis

• • •

LA SALADE

Sous le nom générique de salade on désigne toutes les préparations légumineuses qui, à l'état cru ou à l'état cuit, ont pour assaisonnement principaux, l'huile et le vinaigre.

On fait des salades de toutes sortes de légumes, soit d'une, soit de plusieurs espèces mélangées. On ajoute parfois aux salades de légumes cuits ou crus de la volaille, du gibier, du poisson, des crustacés. Les salades les plus en vogue sont: la laitue, la romaine, la mâche, la chicorée frisée, l'endive ou escarole, le cresson, le céleri, la barbe de capucin, le pissenlit, le concombre, le chou rouge, la tomate. Toutes sont servies sans être cuites.

Les haricots verts et blancs, les flageolets, les lentilles, le chou-fleur, la pomme de terre, l'asperge, le fond d'artichaut, la betterave, cuits, sont des légumes généralement utilisés en salade. La pomme est également un des fruits les plus utilisés en salade de composition. On donne aussi le nom de salade à des préparations se composant d'oranges, d'ananas, de poires, coupées en lames, en y ajoutant du sucre, du vin ou de la liqueur. Dans certains mets appelés salade à la Vénitienne, à l'Italienne, à la Russe, par exemple, on fait entrer toutes les espèces de légumes cuits, depuis la truffe jusqu'à la carotte et le petit pois.

Sous le nom de fourniture, on additionne à la salade une infinité d'herbes aromatiques, le cresson alénois, l'estragon, la ciboulette, le cerfeuil, le persil, l'ail, etc., sont les plus communément employés. La pimprenelle, le percepierre, le petit basilic, le fenouil, l'échalote, l'oignon, le poivron doux, le cumin, s'utilisent également. L'oignon, l'échalote, le persil entrent dans la composition de la salade chaude ou de la salade de viande. Cependant, il y a des plats que l'on appelle salade et où aucun des légumes cités n'est introduit; telles sont les salades de museau de bœuf, le bœuf bouilli, etc.

L'assaisonnement est un point capital. On peut assaisonner les salades de nombreuses manières, telles que: au lard frit coupé en dés, et de vinaigre, à la sauce ravigote, aux anchois, à l'huile, au vinaigre et à la moutarde, à la sauce blanche chaude et vinaigrée, au raifort, à l'huile, vinaigre et fines herbes: cerfeuil, estragon, ciboule, avec la sauce mayonnaise faite de différentes manières, soit au jaune d'œuf cru ou dur; on ajoute parfois l'œuf dur coupé en lames; dans d'autres cas, le blanc et le jaune sont hachés menus.

Dans certains assaisonnements, on ajoute fréquemment du sucre à la salade; spécialement dans certaines régions de l'Europe Septentrionale; il arrive aussi que l'on y met de la crème douce ou aigre.

Les vrais amateurs se contentent habituellement d'huile et de vinaigre, qu'ils exigent de toute première qualité; certains préfèrent l'huile à goût de fruit, l'huile verte ou l'huile de noix.

Presque chaque gourmet a sa propre manière de procéder. Les uns font dissoudre du sel et du poivre avec un peu de vinaigre; les autres ajoutent de la moutarde; d'aucuns versent l'huile en premier lieu, afin, disent-ils, que les feuilles étant saturées de ce corps gras, ne prennent que juste la quantité de vinaigre nécessaire.

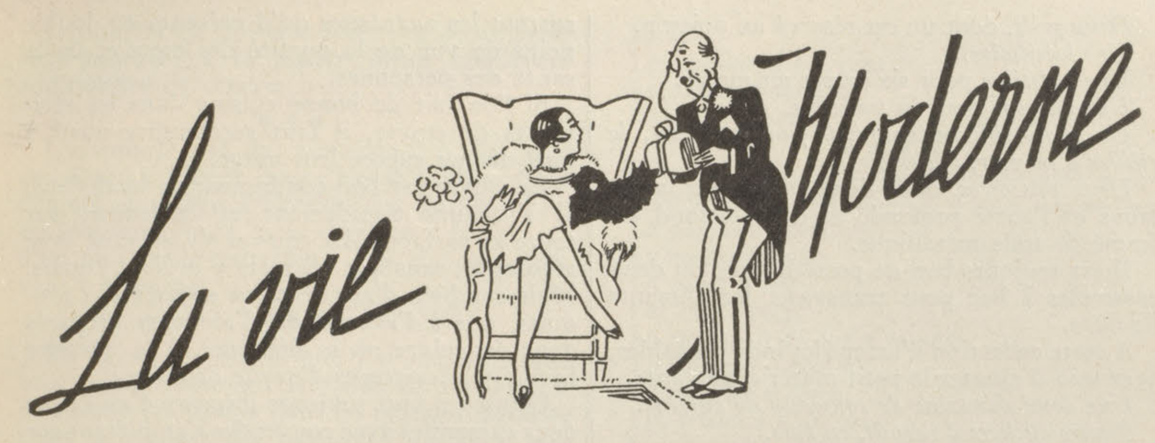
Il est plusieurs recommandations que nous croyons devoir faire à nos aimables lectrices, quelle que soit leur manière de préparer la salade. Celle-ci doit séjourner dans l'eau le moins longtemps possible, à moins qu'elle ne soit fanée; mais, dans ce cas, elle ne donnera jamais un bon résultat, même étant "revenue".

Certaines personnes s'abstiennent parfois de laver les salades à pomme ou à cœur, telles que la laitue ou la romaine; elles retirent les premières feuilles, essuient les autres avec soin et elles en enlèvent les côtes. Cette méthode laisse tout son goût, sa délicatesse à la salade, tandis qu'un long séjour dans l'eau lui fait perdre ces deux qualités.

D'autres égouttent la salade dans un panier en fil de fer ou dans un torchon avec une si grande vigueur qu'elle est toute meurtrie. D'autres encore emploient souvent une autre manière: pour ne pas mouiller le linge et le sol de la cuisine, elles pressent la salade à pleines mains.

Certains trouvent que, pour que la salade soit bonne, elle doit être "fatiguée". Cela consiste à faire d'une salade un mets indigeste,

(*suite page 17*)



Comment recevoir les invités

L'apprentissage culinaire (*suite*)

Si vous n'avez pas de cuisinière, raison de plus pour vous renseigner autour de vous, auprès de vos amies, de vos parentes plus agées, sur tout le détail de la cuisine. Ayez vos livres de recettes que vous complèterez sans cesse par vos observations personnelles.

Une femme doit connaître tous les objets de la batterie de cuisine et savoir à quel usage ils sont destinés, ainsi que le prix des denrées, la façon d'en reconnaître la qualité. Elle doit pouvoir acheter elle-même, et, au besoin, marchander, non pas en capricieuse et en avare, mais de bonne foi, parce que, sachant le prix de toutes les provisions, elle n'a pas à payer plus cher que sa voisine.

La batterie de cuisine et ses accessoires.

L'ensemble des ustensiles nécessaires à la confection des aliments compose ce qu'on appelle *la batterie de cuisine*.

Il n'y a pas de batterie de cuisine classique, en ce sens que l'on n'a jamais trop d'objets ou d'appareils lorsqu'il s'agit de faire de très bonne cuisine. La batterie devient, dans les grandes maisons, un luxe dont la cuisinière n'est pas seule à être fière.

Quelle qu'elle soit, elle est l'ornement tout naturel de la cuisine. Les belles pièces sont suspendues aux cloisons, sur des planches armées de pitons ou encore retenues sur des tringles disposées de la même façon que les planches, mais évitant l'usage des pitons.

Les ustensiles sont retenus aux tringles au moyen de petits crochets, dont l'extrémité passe dans l'œil pratiqué au bout du manche de chaque récipient. Ces tringles sont en métal inoxydable, nickelé généralement. C'est à la cuisinière d'en surveiller la propreté et l'éclat.

Il ne faut pas prendre exclusivement pour du luxe la multiplicité des ustensiles de cuisine. On ne fait pas dans n'importe quel récipient n'importe quelle composition culinaire. Avant d'employer les objets, il faut savoir à quel usage ils sont destinés.

Tous les récipients profonds, tels que les marmites, casseroles, faitouts, sont destinés à la cuisson des aliments dans la composition desquels rentre un liquide. On peut les couvrir, au besoin, pour obtenir des consommés.

Au contraire, les récipients bas et plats, tels que les poêles, sauteuses, etc., sont affectés aux fritures, aliments secs, passés au beurre ou à la graisse, et tous ceux au jus ou à sauce, dont la garniture ou la sauce sont préparées à part.

Quant à ces ustensiles eux-mêmes, qu'ils soient destinés au four ou directement à la flamme, la forme en est très variable et subordonnée aux facilités et aux exigences de la cuisinière.

Il est certains récipients, tels que les cocottes, les daubières, les braisières, qui permettent d'exposer à un double feu les aliments que l'on y renferme. Le couvercle est, en effet, conforme de façon à recevoir de la braise.

Voici la désignation des ustensiles que l'on peut retrouver dans toutes les cuisines. C'est la batterie la plus simple de toutes:

Six casseroles, dont la taille diffère de dix à vingt-cinq centimètres de diamètre. Certaines seront munies de couvercles plats avec poignée.

Un pot-au-feu ou marmite de forme bombée, avec son couvercle.

Un faitout, ou récipient, avec couvercle et formant marmite droite.

Une casserole basse ou sauteuse.

Trois plats, dont deux ronds et un ovale, allant au feu, destinés en particulier aux cuisines au four.

Une ou deux poêles pour les fritures.

Deux grils, dont un est réservé au poisson.
Une bouilloire.
Une cafetière pour six tasses au moins.
Une bassine pour la vaisselle.
Un égouttoir contenant *la cuiller à pot, la cuiller à arroser, l'écumoir.*
Deux passoires, dont l'une plate et à larges trous et l'autre profonde et dont le fond est formé de toile métallique.

Il est toujours bon de posséder une ou deux casseroles à bec pour transvaser les aliments liquides.

A cette collection d'ustensiles indispensables, ayez soin d'ajouter le petit matériel suivant:
Une demi-douzaine de couteaux de cuisine.
Quatre cuillers à ragoût, en bois.
Deux cuillers à double fin, c'est-à-dire d'un seul manche terminé, à chaque extrémité, par la spatule creuse.
Un couperet. Un hachoir. Un ou deux couteaux longs pour couper les morceaux.
Divers plats allant au feu et destinés plus particulièrement aux oeufs que l'on fait cuire à part pour chaque personne.
Des grands plats en terre de diverses grandeurs pour les gratins.
Un récipient en fonte avec son couvercle formant cocotte pour les cuisines à sauce abondante et même pour la cuisson de certains légumes.
Une cocotte en terre émaillée.

Tout ce matériel est plus ou moins solide et luxueux.

Les belles batteries de cuisine coûtent très cher, si l'on ne tient compte que du prix d'achat, mais on s'apercevra vite, en achetant du bon, de l'économie réalisée sur la mauvaise qualité qui nécessite sans cesse des réparations, rétamages, etc.

La plus belle des batteries de cuisine est en cuivre. La mode de ce métal dure depuis des siècles.

On a imaginé, ces derniers temps, d'affecter certains métaux, tels que le bi-métal, le nickel et l'aluminium à la composition des ustensiles de cuisine. Ces deux derniers sont moins éclatants que le cuivre, mais ils présentent plus de sécurité. Leur nettoyage est aussi plus facile.

La cuisinière doit posséder l'art d'étager sur les tringles, ou le long des planches, avec symétrie, toute la collection des casseroles et des plats.

Les faitouts, les cocottes et les pots-au-feu sont alignés sur les étagères.

• • •

Nos cuisinières ont souvent des manies, non seulement pour la confection des aliments, mais aussi pour la forme et la matière des ustensiles de la batterie de cuisine.

Ne portez pas votre choix sur tel ou tel métal, simplement parce qu'il produit un effet plus flatteur à l'œil. Recherchez aussi et surtout les avantages qu'il présente au double point de vue de la qualité des mets et de la santé des personnes.

Si l'on fait de bonne cuisine dans les récipients de cuivre, il faut reconnaître aussi à quel danger expose leur usage.

Le cuivre est bon conducteur de la chaleur. Il s'échauffe rapidement et également sur toute sa surface. La cuisson s'y effectue avec régularité, sans que les mets y brûlent jamais. Mais combien d'accidents ne se sont pas produits, dûs à l'absorption d'aliments préparés dans du cuivre où se déposent, à la moindre humidité, des traces d'oxyde de cuivre!

Comme il faut toujours disposer d'au moins deux casseroles avec couvercles s'emboîtant sur le récipient et d'une sauteuse en cuivre, veillez bien à ce que ces ustensiles soient bien étamés et surtout très régulièrement nettoyés après chaque usage.

Si les ustensiles de cuivre n'ont pas servi depuis longtemps, commencez par faire disparaître le vert-de-gris en frottant avec un mélange de sel et de vinaigre. Nettoyez ensuite avec de la brique pilée, puis rincez à l'eau chaude et polissez à la peau de chamois.

Je vous recommande aussi, pour les cuivres rouges, les frictions à l'écorce de citron imprégnée de savon et saupoudrée de terre glaise pulvérisée.

Nettoyez au sablon l'intérieur des récipients en cuivre et rincez à l'eau chaude pour faire sécher ensuite, en exposant les objets devant le feu très vif. On évitera ainsi la formation du vert-de-gris.

• • •

N'employez jamais les objets de fer-blanc, mais considérez, au contraire, le *fer battu émaillé* comme l'un des métaux les plus pratiques et les plus sains. On le nettoie avec de la craie pilée sèche étendue sur la peau de chamois. Les moules de fer battu sont grattés et lavés à l'eau additionnée de sels de soude.

On emploie, de préférence, le fer battu étamé pour cuire les potages et pour faire bouillir les légumes.

• • •

Le *fer émaillé* est fragile et dangereux. Ne l'employez que pour la cuisson des légumes et des aliments à l'eau. Nettoyez-le avec de l'eau chaude et du savon; frottez avec des écailles d'œufs et rincez à l'eau chaude.

• • •

Le *nickel* est lui-même préférable au cuivre. On le frotte au blanc d'Espagne étendu sur la peau de chamois.

L'*aluminium* devient de plus en plus populaire; plus les ustensiles en aluminium sont lourds, plus ils sont bons; il faut acheter ces ustensiles au poids et ne pas rechercher le bon marché qui vous fait obtenir des articles qui ne sont pas de longue durée.

Les objets en *fer-blanc* ordinaire et de *fonte* sont nettoyés à la lessive d'eau bouillante additionnée de cendre.

• • •

L'*aluminite* est la porcelaine à feu par excellence. Elle ne craint pas la brûlure de la flamme et résiste à l'action des acides. Elle est toujours propre, ne se raye pas. Rien n'est d'un plus facile entretien. Les aliments peuvent y séjourner.

• • •

En outre des objets que j'ai indiqués plus haut comme formant le fonds de la batterie de cuisine, on trouve dans les grandes installations la plupart des ustensiles suivants, que l'on peut, du reste, acquérir successivement et lorsque le besoin s'en manifeste.

On arrive à posséder au bout de quelques années une installation très complète.

Je ne veux pas dire, du reste, que tous ces objets soient utiles, mais il est tout au moins indispensable d'en connaître l'usage et le nom:

La *daubière*, ou récipient de forme carrée avec couvercle s'y emboîtant.

La *casserole* munie d'un couvercle à rebord pour supporter la braise.

La *braisière* ou casserole basse avec couvercle à braise.

La *casserole au lait* avec couvercle spécial percé de trous.

La *petite casserole* avec couvercle pour les sauces.

La *marmite à ragoûts*.

Les *terrines à pâtés*.

Le *four de campagne*.

Le *bain-marie*.

Les *couvre-plats*.

La *marmite à pommes de terre*, avec grille et couvercle.

Le *chaudron* en cuivre pour les confitures.

La *poissonnière* avec grille et couvercle.

La *turbotière* avec grille et couvercle.

La *boite à asperges* avec grille et couvercle.

La *tourtière* avec couvercle.

La *rôtissoire* avec sa coquille en fonte, ou le plat à rôtis avec la grille.

Les *plats à gratin* et *à escargots*.

La *bassine à friture* avec égouttoir.

Les *grils à côtelettes*, *à poissons*, *à tartines*.

Les *tamis*, le *passe-bouillon*, les *passoires à sauce*.

La *bassine à battre les oeufs* et le *fouet à oeufs*.

Le *mortier*.

Le *pilon à purée*.

Les *presse-purée*.

Les *râpes à fromage*, *à sucre*, *à épices*.

Le *hachoir* et sa planche.

Le *hache-viande*.

Les *brochettes* et les *aiguilles à* brider et larder.

Le *pochoir pour les oeufs*.

La *coquetière*.

La *scie*.

Les *ciseaux à poissons*.

Le *panier à salade*.

Le *moulin à café*.

• • •

Quant au petit matériel indispensable pour la confection des pâtisseries, il se compose de:

La *plaque à pâtisserie*.

Le *rouleau à pâte*.

La *pince à pâte*.

Les *coupe-pâte*.

La *roulette à découper la pâte*.

Le *blaireau à glacer*.

Le *pinceau à dorer*.

Les *grilles à pâtisserie*.

L'*appareil à gaufres*.

La *sorbetière*.

Le *seau à glacer*.

Les *moules à glaces*.

Les *moules à charlottes*.

Les *moules à crèmes*.

Les *moules à biscuits*.

Les *moules à aspics et à gelées*.

Les *moules à pâtés*.

Les *moules à compartiments pour pâtés et biscuits*.

Les *moules à pudding*.

Les *moules à babas*.

Les *moules à darioles*.

Les *moules à flans et à tartes*.

Les *moules à madeleines*.

Les *timbales à gâteau de riz*.

Les *moules à savarin*.

Le *pèse-sirops*.

La *pochette filtre-sirops*.

Les *poêlons à sirop*.

• • •

Il faut prévoir enfin la nécessité des *couteaux à éplucher les légumes* et *gratter les poissons*, *à ouvrir les coquillages et les boites de conserves*, des *tire-bouchons*, des *entonnoirs* et tous les récipients destinés à contenir des liquides, bouillon, lait, etc.

Le Vocabulaire de la Cuisine (1)

Abaisse.—Morceau de pâte aplati sous le rouleau.

Abaisser.—Aplatir la pâte pour en diminuer l'épaisseur en se servant du rouleau.

Abatis.—Extrémités de la volaille auxquelles on ajoute les viscères. Ils comprennent le cou, la tête, les ailerons, les pattes, le cœur, le foie et le gésier.

Abats.—Viscères du bœuf et du porc, rognon, cœur, foie, poumons, rate. On y ajoute la langue.

(1) *Nous conseillons à nos lecteurs et lectrices de conserver ce vocabulaire, qui leur sera d'une grande utilité pour la compréhension des recettes culinaires.*

Aiguiser.—Ajouter un filet de vinaigre. On dit "aiguiser une sauce".

Aspic.—Gelée composée avec de la graisse ou du jus de viande.

Assaisonner.—Ajouter à une composition les condiments nécessaires.

Bacon.—Lard anglais maigre.

Bain-marie.—Mode de cuisson des aliments par l'intermédiaire de l'eau bouillante.

Barder.—Flanquer de lard des morceaux de viande de boucherie, des pièces de gibier ou le ventre des volailles.

Bischof.—Boisson d'origine anglaise composée de vin sucré et additionnée de rhum et de citron.

Blanchir.—Adoucir certaines viandes en les passant à l'eau que l'on fait bouillir.

Bouchées et croustades.—Petites pâtes légères en forme de vol-au-vent ou de barquettes destinées à recevoir une composition culinaire.

Bouquet.—Petite provision d'herbes. Le *bouquet* garni se compose de persil, ciboule, thym, laurier et une *pointe d'ail*, à volonté.

Brider.—Retenir les membres d'une volaille, ou maintenir une pièce quelconque au moyen d'une ficelle qui permettra de conserver la position voulue durant la cuisson.

Canapé.—Tranche de pain rôtie ou séchée servant de garniture et sur laquelle repose un aliment.

Caramel.—Sucre fondu et bruni au feu.

Charlotte.—Entremets à renfort de biscuits ou de tranches de pain.

Chaufroix.—Préparation de volaille ou gibier froid.

Chausse.—Petit tamis pour passer les liqueurs.

Ciseler.—Inciser la surface d'un poisson ou d'un morceau de viande avant la cuisson.

Clarifier.—Faire chauffer modérément les gelées, la graisse ou le beurre, afin de les rendre limpides.

Consommer.—Bouillir longtemps.

Court-bouillon.—Mélange de vin blanc et d'eau additionné de sel, poivre, carottes, oignons, persil, thym, etc.

Darne.—Tranche de certains poissons, tels que le saumon.

Dauber, braiser.—Faire cuire lentement sous la braise, en récipient clos.

Décanter.—Transvaser un liquide qui a préalablement reposé.

Décoction.—Bouillon obtenu par la cuisson d'une substance dans l'eau.

Déglacer.—Recueillir la graisse et toutes les matières déposées par un morceau au fond du récipient où il a cuit.

Dégorger.—Maintenir dans l'eau un morceau, viande ou poisson, pour le débarrasser de ses impuretés.

Dégraisser.—Débarrasser un morceau ou une sauce de leur partie graisseuse.

Dépouiller.—Débarrasser une sauce de la graisse ou du beurre apparents à sa surface.

Escaloper, émincer.—Couper en tranches très minces.

Etamine.—Tamis à trous larges destiné à passer les sauces.

Etouffer, étuver.—Mode de cuisson à récipient bien clos, de façon à éviter toute évaporation pour conserver à l'aliment tout son parfum.

Farce.—Hachis ou composition faite de viandes finement coupées et corsée de condiments divers.

Foncer.—Etendre au fond d'une casserole du lard ou du veau. On fonce également avec des rondelles de légumes, de la crème ou de la pâte.

Glacer.—Etendre sur un aliment une couche de sauce épaisse.

Gratiner.—Faire cuire au four ou même entre deux braises un aliment étendu de beurre et saupoudré de chapelure.

Habiller.—Donner une forme avenante à un morceau ou une volaille.

Infusion.—Bouillon préparé par l'aspersion d'une substance avec de l'eau chaude.

Lier.—Mélanger les divers éléments d'assaisonnement d'une sauce de façon à en préciser le goût et le parfum.

Luter.—Fermer hermétiquement un récipient en comblant les interstices et les vides avec une pâte de farine et d'eau.

Macération.—Extrait obtenu par le maintien prolongé d'une substance dans l'eau froide.

Marinade.—Préparation liquide forcée de condiments et où l'on fait macérer les substances.

Marquer.—Ajouter un roux à un aliment avant cuisson définitive.

Masquer.—Etendre sur un aliment une préparation liquide et assez consistante pour le dissimuler. On masque avec une gelée ou du sucre fondu.

Mijoter.—Cuire lentement et à feu modéré.

Mitonner.—Cuire longtemps et à feu modéré. Se dit des mets trempés.

Mouillement.—Action de mouiller.

Mouiller.—Ajouter un liquide quelconque pendant la cuisson.

Mousse.—Hachis très fin ou crème très légère.

Napper.—Etendre une sauce ou une crème sur un aliment.

Panne.—Graisse de rognons de porc.

Paner.—Saupoudrer de chapelure ou mie de pain desséchée et pulvérisée. On pane des aliments destinés au four ou augril.

Parer.—Débarrasser la viande de ses éléments coriaces, tels que la peau, les nerfs.

Pincer.—Soumettre la viande à une cuisson très courte afin de la colorer légèrement.

Piquer.—Enfoncer dans un morceau des petits lardons en faisant usage d'une aiguille creuse spéciale.

Pocher.—Mettre dans de l'eau chaude vinaigrée, pendant trois ou quatre minutes, certains aliments.

Puits.—Petite cavité creusée dans un tas de farine pour y introduire les autres matières destinées à la pâte.

Réduire.—Faire consommer pour donner de la consistance et de l'épaisseur à une sauce, à une crème ou tout élément liquide.

Relever.—Ajouter des condiments pour corser l'assaisonnement.

Relevé.—Plat important servi après les hors-d'œuvre ou le potage.

Revenir.—Se dit d'un aliment que l'on expose au feu avant le mouillement.

Rissoler.—Se dit d'un aliment que l'on expose directement à la chaleur sur le gril ou au four pour le faire cuire superficiellement.

Roux.—Mélange de beurre et de farine soumis à la cuisson.

Saumure.—Composition liquide où il entre du sel et destinée à la conservation des aliments.

Sauter.—Soumettre un aliment à une cuisson très active en évitant de laisser tomber le feu et de laisser reposer l'aliment dans le récipient.

Sauteuse.—Récipient tenant à la fois de la poêle et de la casserole et sans couvercle, dont on se sert pour faire sauter les aliments.

Sirop.—Sucre fondu dans l'eau et cuit à point pour que le liquide ait perdu toute fluidité.

Sorbet.—Sirop de sucre parfumé et congelé.

Timbale.—Variété de vol au vent. Se dit du récipient de forme cylindrique dans lequel on sert certaines préparations culinaires.

Tomber.—Laisser cuire à petit feu un aliment dans son jus.

Tournedos.—Tranche de viande prélevée à même le filet.

Tourner.—Eplucher les légumes en leur donnant une forme.

Travailler.—Remuer longtemps avec régularité. S'applique surtout à la pâte.

Trousser.—Brider la volaille ou le gibier.

Zeste.—Petite pellicule colorée que l'on prélève sur l'écorce du citron ou de l'orange.

(*à suivre*)



PROPOS D'UN GASTRONOME CHASSEUR

Salmis de Bécasseaux

J'eus l'occasion toute récente de passer quelques jours chez un ami, qui possède une chasse fort agréable, car, on y peut tirer tous les gibiers de France ou presque. Un matin, mon ami X... partit de bonne heure et, à dix heures, il revint avec une formidable brochette de bécasseaux, de ces culs-blancs que dédaignent maints chasseurs et qu'ignorent les trois quarts des chasseurs parisiens.

A midi, la femme de mon ami X..., qui est une ménagère de premier ordre, et une cuisinière "di primo castello", élève du reste du Dr de Formiane, nous apporta sur la table familiale un: Salmis de bécasseaux.

Dieu! quel manger savoureux de velouté; et combien je plains ceux qui ignorent le salmis de bécasseaux!

J'ai, pour ceux qui veulent bien suivre mes "Propos d'un gastronome chasseur" demandé la recette, la voici:

Flambez et videz, pourvoyez chaque bécasseau à l'intérieur, à défaut de truffe fraîche, d'une truffe conservée, ou si vous manquez de truffes, de trois ou quatre champignons dits: "Trompettes de la mort" même séchés. Puis, dans une barde de bon lard bien frais, ficelez l'oiseau.

Sur un feu doux, mettez dans une sauteuse du beurre fin. Lorsqu'il devient blond, faites revenir dedans vos bécasseaux. Ceux-ci bien dorés, auront été arrosés du jus d'un citron, puis mouillés d'un demi-verre de madère et d'égale quantité de jus de viande — du vrai jus de viande, mais point celui que vous achetez chez le charcutier et qui se coupe à la tranche. Salez, poivrez et laissez cuire une demi-heure. Pendant ce temps, hachez ensemble, mais pas trop menu, des champignons de couche, pelés et lavés, des olives dessalées et desossées, et faites-les cuire dans du beurre fin, en les additionnant d'un jus de citron. Ce hachis cuit, mettez-le au fond d'un plat creux, garni tout autour de croûtons frits au beurre, et sur cette farce, couchez vos culs-blancs arrosés de leurs coulis. ("L'Eleveur")

L'art ne consiste pas à dépasser la nature. Il consiste à l'interpréter avec un coefficient personnel. Les sens ne doivent pas conduire l'homme à la dérive.

● ● ●

Le sage doit toujours concilier ses élans artistiques avec ses besoins physiologiques.



A TRAVERS LE MONDE!

L'Esprit Anglais

En somme, quel métier faites-vous? demande-t-on à M. Jack Buchanan, idole du public londonien, dans l'opérette en vogue "Lève-toi et chante".

— Je cultive des fraises, répond l'histrion.

— C'est un bon métier. Et de quel engrais couvrez-vous vos fraises?

— Bah! comme tout le monde. Je les couvre de sucre et de crème...

Au cours d'une autre scène de la même opérette, on lui demande à quel moment il avait perdu un document important autour duquel tournent les trois actes de la pièce.

— A moins le quart, répond l'acteur avec calme. Et lorsque ses partenaires lui demandent des précisions concernant l'heure, il dit se trouver dans l'impossibilité d'en donner, sa montre ayant perdu l'aiguille qui indique les heures.

...Et voici tout de suite deux échantillons de l'humour anglais. Il serait difficile d'essayer de préciser en quoi consiste cette façon de facétie, mieux vaut en citer quelques exemples. Sous ce rapport, les meilleurs monuments de ce tour d'esprit anglais se trouvent amassés dans les innombrables volumes du journal satirique *Punch*, particulièrement cher à tout Anglais, sans différence d'âge ni de condition sociale. Le *Times* pour son sérieux, le *Punch* pour sa blague continuent à rester la lecture préférée de John Bull, et ceci en dépit des grands journaux à sensation et même en dépit de la surproduction romanesque de M. Edgar Wallace, les uns et les autres contribuant peu à l'affinement et à l'amélioration du goût public.

Mais passons à quelques autres exemples:

— Il y a une mouche dans ma soupe, se récrie avec dégoût un client en interpellant le garçon qui vient de le servir.

— Bah! pour ce qu'une mouche peut manger de votre soupe!

... Une autre fois, la dame de la maison explique à la femme de chambre que, pour bien faire son service à table, elle doit servir les plats à gauche, et pour desservir, elle doit les reprendre à droite.

— Je veux bien, répond-elle, mais je dois vous dire que je n'aime pas les gens superstitieux.

Inépuisable est le nombre des anecdotes de cet autre genre qui visent les Ecossais et leur esprit d'économie, pour ne pas dire leur avarice. Vivant sur un sol ingrat et dans les conditions d'une nature guère favorable, les Ecossais se distinguent, en effet, par leur parcimonie. Et voici encore de quoi exercer la verve des Londoniens:

— Avez-vous entendu parler de cet Ecossais qui aurait donné un pourboire de six pences à un chauffeur? demande-t-on. Et sur la réponse négative de l'interpellé qui, naturellement, attend la suite de l'histoire, on poursuit: "Moi non plus, ni personne, soyez bien tranquille."

Puis cette autre blague sur les Ecossais:

Un commerçant à Aberdeen, capitale de l'Ecosse, a envoyé un jour toutes les lettres commerciales et autres qu'il a reçues au cours de dix ans à une teinturerie, ayant lu que celle-ci se faisait fort *d'enlever toute trace d'encre.*

Et, enfin, cette troisième histoire "écossaise": Un Français, un Anglais et un Ecossais avaient décidé d'organiser un dîner en commun où chacun contribuerait, à sa façon. A l'heure du dîner, l'Anglais vint avec des homards, le Français apporta de bonnes bouteilles de champagne alors que l'Ecossais vint accompagné de sa femme et de ses enfants.

L'ironie anglaise se pratique également beaucoup aux dépens des Américains, ces "vieux cousins de l'autre côté de la mare aux harengs". Telle, par exemple, cette histoire du parvenu américain qui décide de faire construire un palais admirable et qu'il demande de pourvoir de belles statues antiques. Or quel n'est pas son effarement à voir son palais orné d'une Vénus sans bras et d'une Victoire sans tête. Aussi s'en prend-il à la société de transport qui lui a fait la livraison d'Europe et il gagne son procès devant les tribunaux américains.

On aime à dire des Anglais qu'ils manquent d'esprit d'à-propos, de bagout et surtout de cette faculté de repartie qui est si caractéristique du Français. L'esprit anglais est-il vraiment si lent, si paresseux qu'on le croit en général? Serait-ce vraiment un "esprit de l'escalier" par excellence, esprit à retardement correspondant à un tempérament posé, calme, flegmatique? Rien ne nous paraît moins prouvé. Il se peut que l'Anglais à l'étranger, où il se trouve gêné par la langue, paraisse lent, son esprit obtus, mais il est tout autre chez lui, dans son pays. Il n'y a guère de parlement où l'on assiste à des reparties et des

ripostes aussi brillantes qu'aux Chambres anglaises. Il y a peu de sociétés où fusent autant de mots d'esprit, autant d'improvisations spirituelles qu'en Angleterre, où "l'homme de la rue" et le "titi" même montrent une faconde et un rapidité de riposte surprenantes. Pour "en boucher un coin" et pour avoir la langue bien pendue, on trouverait difficilement à dépasser l'Anglais, tel qu'il est chez lui. Rien ne pourrait être plus probant (et plus amusant aussi) qu'une promenade à Hyde Park, un dimanche, où, sous les allées, sont dressées d'innombrables tribunes et où s'alignent des chapelets de tréteaux, à la disposition de quiconque estime avoir quelque chose à dire aux promeneurs. Un dimanche au Hyde Park, près de Marble Arch, que de joutes oratoires! Quel flot de paroles! Quel déluge de reparties, de quolibets, d'assauts d'esprit! Et quels rires aussi! Quels débordements de bonne humeur et de gaîté, simple, saine et, ne vous étonnez pas, souvent truculente et rabelaisienne!

Ces tréteaux sont, naturellement, à la disposition de tout le monde, des camelots aussi bien que de qui estime nécessaire de critiquer, en public, l'attitude et les faits du gouvernement. A tour de rôle on voit accéder à ces tribunes tel marchand d'orvietan ou tel grincheux ayant à se plaindre de quoi que ce soit. D'autres tréteaux sont occupés par un prophète improvisé, ou par quelque toqué éprouvant la nécessité de propager ses marottes ou sa douce folie. Vous y entendez préconiser les idées les plus funambulesques, les principes les plus abracadabrants, les remèdes les plus grotesques, en même temps que sur les tréteaux voisins un autre fou, un autre illuminé ou un autre rhéteur improvisé vous prouvera exactement le contraire, avec la même emphase et la même abondance d'arguments. A droite, à gauche, partout autour de vous s'alignent ces échafaudages de quelques planches, et partout vous voyez des agités, des orateurs, des demi-fous, des charlatans, des guérisseurs, des mystiques, des fakirs, des missionnaires, des philosophes de la misère, des ratés, des épaves, des visionnaires, des découvreurs de vérités connues par tout le monde, et tous pérorent, déclament, vaticinent, proclament, piqués par Dieu sait quelle tarentule et obsédés par le désir de s'entendre et de se faire entendre. Et tous ces orateurs ont leur public qui les écoute un moment, mais qui, ensuite, de plus en plus amusé, vient les harceler de lazzis et de farces, d'interjections infiniment comiques auxquels nos Démosthènes de foire doivent savoir répondre sous peine de se voir hués, définitivement ridiculisés ou même enlevés de leurs tréteaux. La police, amusée, assiste à ce spectacle dominical sans intervenir toutefois, à moins que tel ou tel autre orateur vienne à s'enhardir jusqu'à s'attaquer à Sa Majesté. Mais par contre le prince de Galles ainsi que les autres membres de la maison royale ne sont nullement à l'abri des amuseurs de Hyde Park...

Plusieurs de ces orateurs jouissent d'une véritable popularité. Ils sont connus de tous et leurs "mots", leurs "reparties" font souvent fortune. On les cite et ils font le tour des salons les plus distingués. Le plus célébre parmi tous est le fameux "Charlie", aboyeur de foire et camelot d'un esprit vraiment drôle, au moins au sens anglais. Ce Charlie, reflet et expression de l'humour de la rue londonienne, est une sorte de prince des camelots. Voici une de ses saillies au hasard de ma mémoire. Etant un jour trop souvent interrompu dans ses bonniments par un autre titi en verve de facéties, Charlie finit par en avoir assez et interpella son fâcheux interlocuteur: "Dis donc, toi là-bas, tu as sans doute ton frère jumeau à côté de toi! — "Non, pourquoi?" questionna l'autre, étonné. Sur quoi, Charlie triomphateur: "Car il est impossible qu'à toi seul tu sois si bête!"

Et, la fusée des rires lui donnant raison, Charlie continua son boniment de plus belle, sachant que le soir même encore sa repartie — quel succès d'artiste! — sera répétée, colportée, divulguée par des milliers de Londoniens.

Dagens NYHETER,
Stockholm.

La salade (*voir page 7*)

de très mauvaise mine, partant peu appétissante. Après que ces prétendus gourmets ont remué la salade pendant plusieurs minutes, elle a diminué de volume; elle est lourde, n'a plus cet air appétissant qui est si caractéristique lorsqu'elle est mélangée légèrement.

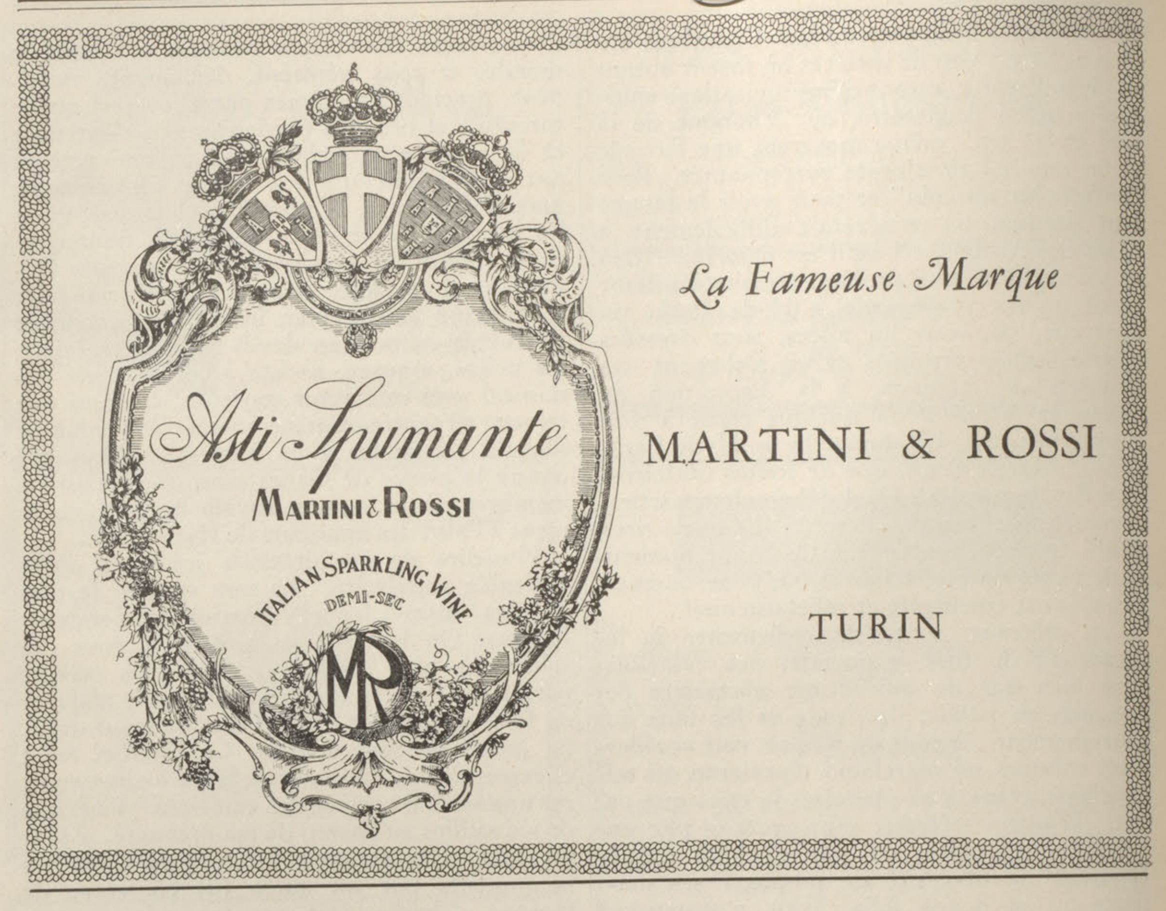
La quantité moyenne d'huile et de vinaigre de bonne qualité doit être de 3 à 1: 3 cuillerées à bouche d'huile pour une de vinaigre; on augmente ou on diminue ce dosage suivant les goûts.

Les variantes dans l'assaisonnement de la salade, en prenant ce que l'on nomme ici "French Dressing", sont les plus intéressantes. Ici on ajoute même de la confiture et du fromage dans l'assaisonnement de la salade. Question de goût, direz-vous; mais alors ce n'est plus une salade, le nom n'existe dans aucun dictionnaire.

Trop de rouge sur un minois chiffonné est une abomination. Trop de mélanges en salade est un crime de lèse-cuisine.

Les salades sont véritablement une affaire personnelle, si personnelle que l'on abuse en les baptisant de noms des plus ronflants, pour revenir en fin de compte aux salades simples.

L. P. de GOUY, *La Toque Blanche.*



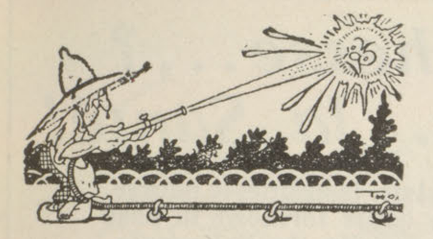
Quelques punchs recommandés

"Marquise" Asti Spumante

Dans un gros pot, une bouteille du fameux mousseux Asti Spumante, un verre à Madère de Kirsch, un verre à Madère de Moscato Passito, un verre à Bordeaux de sucre, une moitié d'ananas, une demi-pomme coupée ainsi qu'une poire et deux abricots, le tout coupé en dés, quelques grains de raisin. Laissez infuser sur de la glace et au moment de servir, ajoutez un morceau de glace. Remuez et servez dans des coupes à champagne.

Le Claret Cup Gaston (recette pour 30 personnes)

Dans un gros bol à punch, entouré de glace pilée, faites dissoudre 20 morceaux de sucre avec une bouteille d'Appolinaris, ajoutez une moitié d'ananas, deux citrons et quatre oranges coupés en tranches, un verre à vin de Cointreau, un verre de Curaçao, quatre bouteilles de vin rouge, deux bouteilles d'Asti Spumante. Remuez, ajoutez au dernier moment, un morceau de glace, du raisin, des cerises, servez dans des verres à vin.



A TRAVERS LE MONDE!

L'Esprit Français

L'esprit français a pour caractéristiques sa légèreté, sa délicatesse, son élégance. A titre d'exemple, rappelons le mot de ce ministre renversé depuis une heure qui s'adressait ainsi au sous-secrétaire d'Etat des P.T.T.: "Mon cher collègue, je ne sais si vous vous souvenez encore de moi..." Les boutades s'accompagnent d'une geste désinvolte. On parle des horreurs de la guerre. Là-dessus, un diplomate du Quai d'Orsay de déclarer: "La guerre? Moi, je ne la trouve pas aussi horrible que cela! La mort d'un homme, c'est un malheur; la mort de cent mille hommes, c'est déjà de la statistique." Naturellement, le langage de la diplomatie est le français et voilà comment, en France, on définit cette profession: "Un diplomate, mon cher enfant, est un homme qui connaît la date de naissance d'une femme, mais a oublié son âge." Ainsi, dans cette langue, tout a une assonance plus légère et plus gracieuse qu'en aucune autre. Une vieille dame reçoit la visite d'un de ses amis qui a gravi avec beaucoup de peine les quatre étages de sa maison. Encore essoufflé, celui-ci s'écrie, après les salutations: "Quatre étages, ce n'est pas une petite affaire, chère Madame." "Mon ami, répond la dame, c'est la seule façon qui me reste pour donner encore aux hommes des palpitations de cœur."

Le Français possède en lui tout un arsenal de pointes qu'il lance partout où il peut. Lisez cette pensée inscrite par Cocteau sur un album mondain: "Les Italiens et les Allemands aiment qu'on leur fasse de la musique, les Français le tolèrent."

Même les blâmes, lorsqu'ils ne sont pas trop sérieux, prennent en français un ton aimable, témoin les paroles de ce curé remarquant près du bénitier une dame décolletée à l'excès: "Pour ne vous mouiller que deux doigts, Madame, je crois qu'il est inutile de vous dévêtir à ce point."

La plaisanterie aborde-t-elle des sujets un tantinet délicats, elle n'en reste pas moins décente: un contrôleur remarque un voyageur qui court désorienté sur le quai d'une petite gare: "Vous cherchez sans doute le restaurant, Monsieur?" "Le contraire, Monsieur, le contraire", répond le voyageur.

L'esprit français est estampillé de par le monde, mais ici, à mon grand regret, je dois faire cette légère restriction qu'aussitôt qu'on veut traduire les plaisanteries un peu osées, elles deviennent insupportables parce qu'elles perdent toute leur finesse. Cependant, j'ai là une petite histoire parfaitement traduisible en allemand:

Un grand mariage à la Madeleine. Devant le porche de l'église, la foule habituelle des badauds: midinettes, gratte-papier, gavroches, curieux de toute sorte. Le cortège nuptial sort! Lui: très solennel, grave, d'âge mûr, un peu trop mûr même, d'une richesse évidente. Elle... Un *oh!* général dans l'assemblée. Une délicieuse petite brunette au charme très piquant, les lèvres sanguines, du tempérament, bref, une enfant ravissante. Le cortège s'arrête une seconde. Eclair de magnésium. Le couple reprend sa marche et la mariée laisse choir son bouquet sur le tapis. Une petite midinette s'en aperçoit, se penche prestement et le restitue à sa propriétaire. Mais, ce faisant, elle ne peut s'empêcher de lâcher à mi-voix, discrètement: "Moi, j'ai pas fait tant de chichi avec mon premier..." Les deux femmes se dévisagent une seconde en camarades. Puis la mariée de répondre en sourdine. "Moi non plus."

Une plante qui ne s'acclimate pas en France, c'est la plaisanterie juive. Certes il existe une collection d'histoires juives, une anthologie presque complète, mais ces histoires sentent nécessairement l'adaptation: le français ne possède pas son yddish comme l'anglais par exemple et l'accent alsacien, de plus en plus en voie de disparition chez la jeune génération, est un piètre ersatz.

Cependant les Français ne sont pas obligés de faire des emprunts d'humour à l'étranger, ils possèdent assez de bonnes plaisanteries autochtones. Les plus drôles sont peut-être leurs mots d'enfants: "Grand-père, est-ce que les lions vont ou ciel?" "Mais non, mon petit." "Grand-père, est-ce que les curés vont au ciel?" "Bien sûr, mon enfant." "Alors, si un lion mange un curé...?"

Une chose fait toutefois complètement défaut à la plaisanterie française. Je veux parler du trait excentrique qui caractérise les plaisanteries américaines et irlandaises. Si par hasard on rencontre dans les recueils humoristiques français des histoires dans ce genre, on peut être sûr qu'elles sont traduites de l'anglais. Témoin cette petite anecdote

(*suite page 32*)



Quelques recettes pour le Carême

Par M. Louis Mauron

Chef Cuisinier



M. Louis Mauron

Les oeufs

Oeufs Alexandra

Ils sont servis froids.

Prenez des œufs pochés, refroidis bien entendu, épongez-les et parez-les en les arrosant d'une sauce chaud-froid blanche.

Décorez chaque œuf avec une belle lame de truffe; lustrez à la gelée blanche fondue et froide, dressez dans des croûtes de tartelettes ovales faites en rognures de feuilletage, qui auront été cuites auparavant et garnies de mousse de homard prise à l'avance.

Garnissez le tour de vos œufs avec un cordon de caviar.

Disposez vos œufs en couronne sur le plat et placez au milieu une gelée hachée.

Oeufs à l'Américaine

Prenez un plat dans le fond duquel vous placez 4 escalopes taillées sur la queue d'un homard préparé à l'Américaine; sur le fond, cassez vos œufs et faites cuire le tout, ensuite entourez d'un cordon de sauce Américaine.

Autre manière : Faites cuire 2 œufs à la poêle et faites-les glisser sur une assiette chaude. Garnissez avec 2 tranches de bacon grillé et une tomate grillée également pour compléter la décoration.

Côtelettes d'oeufs Manon

Prenez des œufs cuits durs, coupez les blancs en forme de dés, liez-les avec de la sauce Béchamel réduite et laissez refroidir.

Hachez les jaunes d'œufs et ajoutez leurs la même quantité de jambon maigre que vous aurez haché finement, liez les jaunes et le jambon avec de la Soubise très réduite.

Formez des côtelettes avec les blancs d'œufs que vous mélangez avec vos jaunes et votre jambon.

Panez à l'anglaise, faites frire un moment.

Au moment de servir, accompagnez vos côtelettes d'œufs d'une Soubise claire.

Oeufs aux crevettes

Placez dans le fond de votre plat une cuillerée de crevettes et cassez dessus les œufs; faites cuire le tout.

Dressez un petit bouquet de queues de crevettes de chaque côté des jaunes d'œufs et entourez le tout d'un cordon de sauce crevettes.

Autre manière: (pochés ou mollets).

Garnissez des croûtes de tartelettes, de queues de crevettes liées à la sauce, dressez dessus les œufs nappés de saucre crevettes.

Disposez sur chaque œuf, 4 belles queues de crevettes épluchées que vous placez en rosace.

Autre manière: (brouillés).

Dressez des œufs brouillés sur une timbale et disposez au centre un bouquet de queues de crevettes liées à la sauce et entourez votre plat d'un cordon de sauce crevettes.

Oeufs Duchesse

Sur le plat:—Beurrez le fond d'un plat et couchez dessus, à l'aide d'une poche menue d'une grosse douille cannelée, (2 anneaux accolés en forme de 8), des pommes Duchesse; dorez et faites colorer au four.

Cassez un œuf dans chaque anneau, arrosez avec un peu de crème, faites cuire et garnissez au moment de servir avec une lame de truffe sur chaque jaune d'œuf.

Autre manière: (pochés ou mollets).

Préparez des petites abaisses en pommes Duchesse que vous façonnez à volonté; faites-les dorer et colorer au four, dressez sur vos abaisses des œufs nappés de jus de veau lié et beurré.

Autre manière: (moulés).

Décorez avec une belle lame de truffe le fond de moules à babas bien beurrés.

Cassez vos œufs dans chaque moule et faites pocher au bain-marie.

Démoulez chaque œuf sur une petite galette en pomme Duchesse que vous aurez taillée à l'emporte-pièce, dorez et colorez au four.

Mettez sur vos œufs, en guise de sauce, du jus de veau lié et beurré.

POISSONS

Truite saumonée froide sur mousse.

Faites cuire dans un court-bouillon au vin blanc une truite d'une livre et laissez-la refroidir dans son court-bouillon, ensuite égouttez-la, retirez la tête et la queue que vous mettez de côté; enlevez bien la peau du poisson.

Détachez avec précaution les deux filets et décorez-les avec des feuilles d'estragon, du cerfeuil et des blancs d'œufs pochés.

Dressez vos filets l'un sur l'autre à plat sur une mousse de tomates préparée dans un plat long, rapportez à leur place la tête et la queue, couvrez le tout d'une succulente gelée de poisson que vous laissez prendre et servez votre plat en entourant le poisson de glace pilée.

Mousse de tomates.

Voici comment vous devez préparer votre mousse de tomates:

Prenez ½ livre de chair de tomates sans peau ni pépins et hachez-la grossièrement.

Faites-la fondre avec ½ tasse de beurre et ajoutez 2 cuillerées de velouté et 2 feuilles de gélatine.

Passez ensuite à l'étamine et lorsque l'ensemble est presque froid, mélangez avec la moitié de son volume de crème à peine fouettée.

Goûtez et relevez au besoin la saveur de votre appareil avec quelques gouttes de jus de citron.

Vous pouvez aussi, si votre sauce est trop douce, saler à volonté et relever le goût avec un peu de cayenne.

Morue à la bamboche

Coupez sur votre morue des aiguillettes de chair ayant la forme et la grosseur des filets de soles.

Il faut pour cela choisir une morue épaisse et à chair bien blanche.

Assaisonnez vos morceaux, trempez-les dans du lait, farinez-les et tordez vos aiguillettes en forme de vrille et plongez-les dans la friture chaude.

Pour servir, dressez votre poisson en timbale sur une macédoine de légumes liée au beurre et à la crème.

Morue à la Bénédictine

Faites pocher votre morue, égouttez et débarrassez-la de sa peau et de ses arêtes, faites sécher la chair au four pendant quelques instants, ensuite pilez-la avec une livre de pommes de terre cuites, comme pour une purée, ensuite égouttez et séchez.

Incorporez dans cette pâte une tasse d'huile et la valeur d'une chopine de lait bouilli en ajoutant ces deux éléments petit à petit.

Lorsque l'opération est terminée, vous obtenez une composition plutôt molleuse que ferme.

Dressez votre appareil dans un plat à gratin beurré, lissez le dessus et arrosez de beurre fondu, faites colorer au four et servez.

Brandade de morue

Coupez la morue en gros carrés que vous faites pocher pendant huit minutes seulement à compter de l'instant où commence l'ébullition.

Egouttez sur un tamis, retirez la peau et les arêtes.

Faites chauffer dans une sauteuse, 1 tasse et ½ d'huile lorsqu'elle est fumante, plongez-y votre morue en y joignant un bouquet d'ail écrasé, travaillez vigoureusement sur le feu afin d'obtenir une pâte assez fine.

Retirez votre sauteuse du feu et faites absorber à la pâte 2 tasses d'huile que vous versez en petits filets sans cesser de remuer fortement avec la spatule.

De temps à autre, rompez le corps de la pâte avec 2 ou 3 cuillerées de lait bouillant, et ce, jusqu'à ce qu'une tasse et demie de lait ait été absorbée.

Votre brandade terminée, elle doit être très blanche et avoir la consistance d'une purée de pommes de terre.

Rectifiez l'assaisonnement en dernier lieu, dressez en timbales en piquant au-dessus des petits triangles de pains de mie frits au beurre clarifié.

Morue à la Créole

Faites cuire doucement dans le beurre 3 oignons moyens que vous aurez finement émincés; étalez-les au fond d'un plat ovale en terre et rangez dessus 6 tomates à la Provençale.

Sur vos tomates, placez votre morue fraîchement cuite laquelle évidemment aura été débarrassée de sa peau et de ses arêtes et couvrez avec 6 poivrons doux fendus en deux et grillés.

Arrosez tout autour avec un filet de jus de citron et une tasse de beurre noisette.

Mettez votre plat au four pendant quelques minutes et servez brûlant.

Morue à la Lyonnaise

Faites sauter dans le beurre 2 oignons émincés auxquels vous ajoutez 4 pommes de terre moyennes coupées en rondelles que vous faites sauter également, ensuite la morue fraîchement pochée et coupée en morceaux (effeuillée), du sel, poivre, une pincée de persil haché.

Faites sauter le tout ensemble dans une poêle pendant quelques minutes et à la fin, arrosez avec 2 cuillerées de vinaigre.

Dressez en timbale.

Croquettes de morue à l'Américaine

La morue étant cuite, débarrassez-la de sa peau et de ses arêtes, effeuillez-la et mélangez la chair avec un poids à peu près équivalent de pommes Duchesse, ainsi qu'un peu de sauce Béchamel.

Faites des boulettes avec cet appareil en ayant soin de saupoudrer la table avec de la farine pour permettre l'opération; panez à l'anglaise et faites frire au beurre clarifié; les croquettes de morue sont accompagnées invariablement d'une sauce tomate.

Cuisses de grenouilles frites

Parez des cuisses de grenouilles et faites-les mariner une heure à l'avance avec un jus de citron et une cuillerée à thé d'huile, du sel, du poivre, et du persil haché.

Au moment du repas, trempez vos cuisses de grenouilles dans la pâte à frire légère et plongez-les ensuite dans une friture bien chaude.

Servez sur une assiette avec du persil frit.

Cuisses de grenouilles poulette.

Parez des cuisses de grenouilles, pochez-les dans du vin blanc, égouttez-les et faites une sauce légère au bouillon dans laquelle vous ajouterez votre cuisson de vin blanc.

Crémez votre sauce avec une liaison de jaunes d'œufs avec crème; ajoutez du persil haché, une poignée de champignons émincés, sautés au beurre, un jus de citron, une pointe de cayenne, sel et poivre.

Mélangez vos cuisses dans cette sauce et servez chaud.

PATISSERIE

Crème brulée (pour 8 personnes).

Faites bouillir dans une casserole, ½ pinte de lait avec 1 tasse de sucre.

Dans une autre poêle, mettez encore 1 tasse de sucre que vous ferez brûler pour obtenir une teinte blonde en le remuant constamment afin qu'il soit bien fondu et d'une belle couleur.

Versez ce sucre blond dans votre lait et faites bouillir.

Préparez dans un bol, ½ tasse de fécule délayée avec de l'eau, ajoutez 6 jaunes d'œufs, mélangez le tout et versez-le dans votre lait bouillant; pour lier votre crème, remuez le tout avec un fouet et quand l'appareil est devenu épais, versez-le dans un plat pour laisser refroidir.

Préparez ½ chopine de crème fouettée que vous mélangez à votre crème, laquelle est froide, dressez ensuite dans des verres et mettez dessus une couche de crème fouettée.

Servez bien froid.

Poire Belle-Hélène

Prenez une coupe à champagne dans laquelle vous versez 1 cuillerée de crème à la glace vanillée; placez ensuite ½ poire et recouvrez le tout d'une bonne sauce au chocolat assez liée pour bien napper votre poire.

Décorez autour avec de la crème fouettée et saupoudrez le dessus avec des amandes.

Doigts de dames

Préparez dans un bol 12 jaunes d'œufs, ½ livre de sucre, 1 citron râpé et travaillez cet appareil avec une spatule en bois, jusqu'à ce qu'il soit bien mousseux.

Dans une autre bol, préparez 10 blancs d'œufs qui proviennent de vos jaunes, fouettez-les bien durs. Prenez ½ livre de farine de Five Roses, que vous incorporez dans vos jaunes en mélangeant ensuite le tout avec les blancs d'œufs afin d'obtenir un appareil ferme.

Préparez deux plaques sur lesquelles vous placez un papier, dressez vos doigts de dames au moyen d'un sac à douille unie, vos doigts de dames doivent avoir trois pouces de longueur, saupoudrez-les de sucre et faites cuire au four très chaud.

Quand ils seront suits, ils se décoleront facilement du papier.

Les doigts de dames servent à confectionner les charlottes russes et autres desserts.

• • •

Il est du manger comme de tout dans la vie. La satisfaction des sens ne doit pas aller à l'encontre des lois de leur propre hygiène.

Quelques notes sur la vie de l'huître

L'huître plate est un mollusque qui diffère beaucoup des autres coquillages à deux valves. Presque tous ces animaux, en effet, sont organisés pour circuler dans le sable ou la vase, creuser le bois ou même la pierre; ils se servent pour cela d'une forte lame charnue, mobile, en forme de soc de charrue, que les naturalistes appellent *le pied*. Il est volumineux dans les palourdes, les praires, les coques. Or, l'huître s'étant fixée, dès sont très jeune âge, sur un objet solide qu'elle ne peut plus quitter, son pied devenu inutile, disparaît, ainsi que divers autres organes qui en dépendent. Ceci entraîne, dans la structure de l'huître, des différences très importantes avec les bivalves normaux.

La reproduction de l'huître a été longtemps ignorée. On découvrit plus tard qu'elle couve entre ses valves, pendant six semaines environ, une multitude de larves, d'abord blanches, puis grises; il peut y en avoir plus d'un million dans les replis du manteau d'une seule huître mère adulte. Quand elles sont mûres, ordinairement au début de juillet dans notre pays, l'huître, par quelques claquements brusques de sa coquille, expulse toute cette progéniture, son naissain, sous forme d'un petit nuage gris. Ces larves, qui n'ont que quelques centièmes de millimètres, ne sont pas visibles à l'œil nu; il faut pour les étudier s'armer d'un bon microscope, de beaucoup d'adresse et de non moins de patience si l'on veut se rendre compte de leur structure et de leur manière de vivre.

Sur ce qu'on pourrait appeler la tête de la larve, on remarque une forte touffe de longs filaments transparents, vibratiles, toujours en mouvement qui, en même temps qu'ils sont doués d'une grande sensibilité, servent à la natation de l'animal. Dans son petit corps, on distingue un intestin qui digère les minimes parcelles alimentaires que les cils vibratiles ont capturés dans l'eau. Le tout est enveloppé d'une mince peau transparente que les naturalistes appellent *le Manteau* et que l'on voit, chez l'huître adulte, tapisser l'intérieur des coquilles. Un peu avant que le naissain soit mûr, ce manteau sécrète, en commençant par le dos, deux petites coquilles minces, jaunes, transparentes, flexibles, analogues à de la corne, qui sont le début de valves, mais ne portent pas encore de dépôt calcaire.

Quand les conditions de l'eau sont favorables, c'est-à-dire à la température d'au moins 18°, la petite larve fraîchement libérée tâte les objets solides qu'elle rencontre avec ses grands filaments vibratiles, et quand elle en a trouvé un à sa convenance, elle s'y fixe brusquement en se collant à plat sur le côté par une de ses petites coquilles cornées; c'est alors seulement qu'elle va commencer à y déposer du calcaire; ainsi débute la *coque d'huître*.

Ce naissain, maintenant fixé, n'a plus besoin d'organe locomoteur; aussi sa touffe de grands cils disparaît immédiatement. Il lui faut respirer, et l'on voit apparaître sous son manteau de petits bourgeons qui sont le début de ses branchies.

Il est inutile de rappeler les précautions et les soins que les ostréiculteurs doivent prendre pour protéger ces petits êtres fragiles et fort difficiles à contenter. Il a fallu des dizaines d'années d'études et de tâtonnements pour arriver à leur fournir des collecteurs à leur convenance, enduits de chaux pour les approvisionner de calcaire, sans dépôt de vase fine qui les empêcherait de se fixer, sans parasites qui les étoufferaient, sans trop d'eau douce, sans agitation exagérée des vagues. Quand toutes ces conditions sont réalisées, alors les larves consentent à se fixer et l'ostréiculteur peut espérer une bonne récolte, si aux heures de marée basse il ne fait pas trop chaud, ou trop de pluie, il y a encore loin depuis la tuile à naissain jusqu'à l'assiette du consommateur, qui, 4 ou 5 ans plus tard, va déguster le précieux mollusque.

Au milieu d'ennemis, de maladies, de péripéties compliquées variées et coûteuses, l'ostréiculteur a bien du mal pour conduire jusqu'au marché ce qui reste des naissains fixés au début sur ses collecteurs, et dont il a perdu, pour des causes diverses, environ la moitié en cours d'élevage.

Les huîtres, dans les bancs naturels et dans les parcs, se nourrissent des êtres microscopiques qui pullulent dans les eaux; ce sont surtout de petites algues unicellulaires, invisibles à l'œil nu, amenées à leur bouche par le courant d'eau que leurs branchies ciliées déterminent pour la respiration. Mais des travaux récents tendent à montrer qu'elles absorbent aussi la petite quantité d'albumine libre en dissolution dans l'eau de mer du littoral. Et c'est en raison de ce fait que nous avons demandé à quelques ostréiculteurs de verser dans leurs bassins d'engraissement, où l'eau du large n'entre pas assez abondamment, un peu d'albumine naturelle, sous forme de moules, de crabes triturés dans un mortier. L'albumine provenant de ces corps écrasés déversée de temps à autre dans les bassins, y apporte l'élément qui se trouve naturellement dans l'eau de mer et que les huîtres savent filtrer et s'approprier. Il n'y a pas de doute que cette pratique, judicieusement appropriée, hâterait de beaucoup la pousse et l'engraissement.

Professeur L. Joubin.

(*Ostréiculture et Cultures Marines.*)

L'équivalent des mesures

A la demande de nos lectrices nous donnons çi-après, quelques renseignements sur l'équivalent des mesures (solides et liquides). Ce tableau paraîtra tous les mois dans la Revue Culinaire.

Il faut 3 cuillerées à thé pour faire 1 cuillerée à table,
½ once de liquide équivaut à 1 cuillerée à table

Une tasse correspond à	16 cuillerées à table
" " "	2 roquilles
" " "	½ chopine liquide
" " "	8 onces

Une chopine liquide égale deux tasses ou 16 onces

Mesures pour les liquides

4 onces	font	1 roquille
4 roquilles	"	1 chopine
2 chopines	"	1 pinte
4 pintes	"	1 gallon

Mesures pour les solides

2 chopines	font	1 pinte
8 pintes	"	1 quart
4 quarts	"	1 boisseau
105 pintes	"	1 baril

Autres mesures

1 tasse de sucre granulé	½ livre
1 " " beurre	½ "
1 " " saindoux	½ "
1 " " farine	¼ "
1 " " riz	½ "
1 " " farine de blé d'inde	5 onces
1 tasse de raisin (de table)	6 onces
1 " " " de Corinthe (nettoyé)	6 "
1 " " chapelure de pain (rassis)	2 "
1 " " viande hachée (tassée)	½ livre

LE RIZ

Le riz est un aliment de choix qui possède sur beaucoup d'autres, sinon sur tous, plusieurs avantages importants. Il est très sain, l'un des moins chers, d'une conservation facile et longue, son transport est aisé; enfin, il se prête à toutes les combinaisons culinaires dont il enrichit la gamme.

C'est au surplus, l'aliment de tous, il s'offre avec une prodigalité incomparable à toutes les tables, somptueuses, modestes ou pauvres. Il sait figurer honorablement dans tous les menus, il s'accommode avec aisance du voisinage du foie gras, de la truffe ou autres mets nobles, mais reste un plat très digne lorsque simplement cuit à l'indienne, par exemple, on ne lui adjoint aucun condiment.

Le monde entier en fait une très grosse consommation et, en bien des endroits, il forme exclusivement l'alimentation humaine. Ceci prouve à la fois sa richesse nutritive et l'équilibre des éléments chimiques qui le composent. Il contient: de l'eau, des matières azotées, de la graisse, de l'amidon, de la dextrine, du sucre, de la cellulose, des cendres et matières organiques.

Si nous comparons cette composition à celle que donnerait la même quantité de pommes de terre, il apparaîtrait que le riz possède, à poids égal, quatre fois plus de matières nutritives que le tubercule de Parmentier.

Le riz est donc un aliment complet par excellence.

L'art qui dépasse la nature est un art décadent. Les repas de Lucullus préparèrent la décadence romaine.

• • •

Un régime est une alimentation réglée, dosée, raisonnée et appliquée à tel ou tel sujet, suivant les besoins de son organisme.

de 15 à 25 ans: viande à tous les repas;
de 25 à 50 ans: viande à un seul repas;
passé 50 ans: suppression presque complète de viande.

Devant le Fourneau

Mariage des produits alimentaires

Il faut, lorsque l'on mélange un mets, que le convive puisse distinguer les substances qui le composent et que le tout forme une harmonie savoureuse.

Leon Isnard.

Tableau classant les aromes, les accords d'harmonies savoureuses et les sensations gourmandes

Artichauts Poissons frais	Canard Raisins	Céleri Moelle
Truffes Morilles	Oie Marrons	Tomates Aubergines
Fèves Lard	Ortolans Truffes	Truffes Jambon
Céleri Noisette	Faisan Pommes reinet.	Chevreuil Marrons
Jambon Champignons	Ris de veau Carottes	Oeufs Lard maigre
Petits pois Carottes	Petit salé Choux	Topinambours Pommes de terre
Haricots blancs Navets	Pigeons Petits pois	Oseille Epinards
Pois chiche Courge	Poularde Riz	Artichauts Truffes
Choux-fleurs Carottes	Canard Navets	Riz Safran
Soubressade Oeufs	Confit d'oie Haricots blancs	Jambon Epinards
Salsifis Laitues	Dinde Truffes	Pâtes diverses Sauce tomate
Courge Oignons	Poulet Cèpes	Poissons Citron
Maïs Lentilles	Agneau Petits pois	Caille Armagnac
Asperges Citron	Morue Aïolli	Mouton Haricots secs
Pois cassés Cerfeuil	Cervelle Mayonnaise	Langouste Estragon
Lentilles Saucisses	Gras double Oignons	Coquillages Citron
Carottes Navets	Perdrix Choux	Haricots verts Flageolets
Cèpes Huile	Grives Genièvre	Fèves sèches Courge
Oseille Oeufs	Foie Truffes	Veau Carottes

Artichauts Petits pois	Poussin Tomates	Haricots rouges Oignons
Feuilleté Gruyère	Porc Sauge	Haricots blancs Courge
Champignons Huîtres	Bécasse Fine champagne	Lapin Marjolaine
Bœuf en daube Pâtes	Foie de veau Champignons	Poissons Fenouil
Truffes Crème double	Couscous Marga	Lièvre Vin rouge
Poissons Vin blanc	Porc Pommes de terre	Tomates Poivrons
Oignons Tomates	Cervelle Estragon	Morilles Crème double
Poissons Epinards	Feuilleté Foie gras	Pâtes Champignons
Poireaux Rémoulade	Pommes de terre Oignons	Bananes Fromage
Asperges Truffes	Lapin Lentilles	Oeufs Asperges
Oeufs Oignons	Bœuf Carottes	Pommes de terre Cèpes
Petits pois Epinards	Crustacés Riz	Oeufs Fromage
Saucisson Haricots secs	Ris de veau Petits pois	Pommes de terre Lait
Poivrons Oignons	Perdreaux Lard	Lapin Vin blanc
Choux-raves Epinards	Faisan Truffes	Pintade Purée de mar.
Pommes de terre Tomates	Caviar Beurre	Choux Saucisses
Poissons Coquillages	Ortolans Cognac	Moules Crevettes
Ananas Rhum	Babas Rhum	Lait Rhum
Crêpes Miel	Fraise des bois Crème double	Vin Canelle
Lait Vanille	Citron Mandarine	Pêches Framboises

Feuilleté Noisettes	Kirsch Marasquin	Café Cognac	Gaufrettes Crèmes	Riz Pommes	Framboises Crème double
Omelette Confitures	Crème glacée Biscuits	Fromage Pain-Vins			
Glace vanille Pêches	Patates Amandes	Figues Noix			

Nota.—Toutes les substances alimentaires peuvent être enrobées d'un léger voile de crème vierge.

La femme et le "bien manger"

Lorsque j'étais enfant, lisons-nous dans *La Bonne table et le bon gîte*, j'avais une grand-mère (cheveux, collerette et mains blanches) qui avait coutume de me dire:

—Petite, lorsque tu seras mariée et que tu ne pourras plus retenir ton mari par ta bonne mine, retiens-le par la bonne chère.

Elle m'entraînait dans sa cuisine et, debout sur le carrelage grenat, elle me désignait d'un index aigu les murs blancs sur lesquels s'étalaient, impudiques dans leur nudité d'or, les casseroles de cuivre et elle saluait du menton la cuisinière de fonte dont elle savait si bien régler l'ardent tempérament.

—Voilà les véritables éléments du bonheur en ménage, disait-elle d'un ton sentencieux.

Aujourd'hui, les temps ont changé et la tâche de la femme moderne est singulièrement facilitée par les éléments nouveaux qui viennent à son secours.

D'abord, toutes les femmes restent jeunes et jolies. Elles sont jeunes même à l'âge canonique, grâce à ce printemps éternel puisé dans les flacons, les boîtes, les tubes et les massages. Ce n'est d'ailleurs plus seulement par leur beauté qu'elles retiennent leur mari, car elles ont le droit d'être intelligentes, de s'intéresser non seulement à la politique de leur ménage, mais encore à la politique extérieure, non seulement au travail de leurs enfants, mais encore à la situation de leur époux.

Elles n'attendent donc plus le poids des années pour honorer la gastronomie à sa juste valeur.

Flatter l'estomac de son mari est souvent plus habile que de chercher à louer son esprit.

Quelle est la femme qui n'a pas été sans remarquer combien un bon repas arrosé d'une bonne bouteille portait l'homme à l'indulgence, à la bonté et à la générosité? D'ailleurs, aujourd'hui, le mari ne profite pas seul du repas, la femme a appris elle-même à s'incliner devant le Bien-Manger et le Bien-Boire.

Elle dédaigne les belles dames qui, sous François Ier s'abstenaient de manger lorsqu'elles dînaient en compagnie, aimant mieux jeûner que déformer les grâces de leur figure et faire grimacer leurs lèvres vermeilles.

La femme a renoncé à cette torture. Elle sable le champagne, respire avec ferveur le fumet du gibier et ne se croit pas déshonorée en redemandant du fromage.

Son appétit apporte au repas une gaîté charmante; et le mari qui voit la maîtresse de maison si disposée à faire honneur au dîner se laisse gagner par la fringale. La partie est gagnée, la soirée ne peut être que joyeuse.

D'ailleurs, la femme a un code gastronomique qu'elle suit religieusement et dont elle ne nous cachera pas les statuts. Elle connaît l'art de dresser la table, d'assembler les amis, de diriger les conversations, de détourner les calomnies et les questions épineuses; elle sait la puissance des vins et les propriétés des mets. Elle n'a ni cri d'horreur pour une grivoiserie trop osée, ni éclat de rire déplacé. C'est elle qui crée l'atmosphère.

Et elle a fort à faire, car la gastronomie, de jour en jour, gagne du terrain; elle s'échappe souvent de la salle à manger pour se réfugier au fumoir et pour brandir le shaker et l'agiter de ses mains expertes.

Préparer un cocktail—inquiétant donneur d'illusions—voilà une nouvelle branche que l'épouse avertie ne néglige pas, car elle en connaît les mystères et les ressources.

Elle sait trouver dans le râtelier noir la pipe préférée de son mari, elle n'oublie jamais que la fine est derrière les dictionnaires et que la poupée espagnole cache le sherry dans son calice de porcelaine.

Et le soir, lorsque les lampes jettent leur vie claire sous l'abat-jour, elle réveille les livres qui sommeillaient dans leurs casiers de nickel: reportages, voyages, biographies, poèmes, romans d'amour (pourquoi pas!) autant d'amis aux visages divers.

Et l'époux, devant son "petit verre", songe, une fois de plus, au sage qui disait:

—Pourquoi chercher si loin ce que l'on trouve chez soi.

Jacqueline Laharpe.

(*Les Bonnes recettes*)

Histoire de . . .

Naturellement le drame se déroule aux Etats-Unis.

N. W. K. Foster, citoyen d'Indianapolis, commande à M. Joseph Arthur, marchand de petits animaux, 243, 13e avenue, à Chicago, un couple de cochons d'Inde, port dû en gare d'Indianapolis.

Quelques jours plus tard, le chef de gare d'Indianapolis avise M. Foster de l'arrivée de ses cochons d'Inde et le prie de bien vouloir les retirer contre paiement d'une taxe de $2 pour frais de transport, tarif des cochons (Tarif Grande Vitesse, art. 23).

M. Foster refuse de payer la somme. "Les cochons d'Inde, déclare-t-il, ne sont pas des cochons, mais de petits animaux domestiques (tarif G.V. 144, coût $0.45)".

Le chef de gare transmet la réclamation de Foster à l'Inspecteur du 2e district, à Chicago, lequel la transmet à son tour au bureau des réclamations.

Pendant ces pourparlers, la femelle cochon d'Inde met bas douze petits, en gare d'Indianapolis. M. Foster, requis de payer les frais de nourriture de la nichée, refuse et porte le litige devant la direction du Central Railway.

Le directeur du chemin de fer écrit au professeur Mackenzie, directeur du Museum of Natural History de Boston, afin de savoir si les cochons d'Inde sont des cochons.

M. Mackenzie, qui est à ce moment-là en croisière d'étude sur le lac Ontario, ne répond que huit mois après. Dans l'intervalle, les 7 femelles ont mis bas 70 rejetons, sur lesquels on compte 40 femelles, qui à leur tour produisent 400 petits. Enfin, il est confirmé par le savant professeur que les cochons d'Inde sont des rongeurs et relèvent par conséquent de l'article 144 du tarif.

La direction du Central Railway informe M. Foster que l'on fait droit à sa réclamation et qu'il pourra prendre livraison de ses cochons d'Inde moyennant $0.45 d'expédition et $70 de frais de pension et d'entretien.

La lettre tombe au rebut, M. Foster étant parti sans laisser d'adresse.

Le malheureux chef de gare, de plus en plus embarrassé, s'adresse alors à M. Joseph Arthur l'expéditeur, le priant de bien vouloir reprendre ses 1,500 cochons d'Inde, moyennant le paiement d'une taxe de $373.

M. Arthur répond qu'il n'a expédié que deux cochons d'Inde et que personne ne pourra le forcer à prendre livraison de 1,498 autres.

Sur quoi le chef de gare, complètement affolé, écrit d'urgence à la direction pour lui demander ce qu'il devait faire de ces 7,384 cochons d'Inde (car ils sont maintenant 7,384) qui...

P. W.

(*du Journal: Le Canada*).

Une recette en vers

du Homard à l'Américaine

Le père du roi Constantin, le roi Georges de Grèce, qui fut un ami fidèle de la France, où il passait chaque année plusieurs mois, avait pour cuisinier M. Achille Ozanne.

Vers 1890, celui-ci se trouvait à Nice et publiait un curieux recueil de poésies gourmandes, aujourd'hui introuvable. Mais un journal local, très répandu dans la société mondaine, en a extrait, à cette époque, la recette rimée sur le homard à l'américaine qui mérite d'être connue. La voici:

HOMARD A L'AMERICAINE

Prenez un beau homard, puis sur sa carapace,
Posez une main ferme et quelques sauts qu'il fasse,
Sans plus vous attendrir à des regrets amers,
Découpez tout vivant ce cardinal des mers.

RECETTE

Projetez tour à tour dans l'huile
Chaque morceau, tout frémissant;
Sel, poivre et puis, chose facile,
Un soupçon d'ail en l'écrasant;
Du bon vin clanc, de la tomate,
Des aromates à foison
Se mêleront à l'écarlate
De la tunique du poisson.

Pour la cuisson, c'est en moyenne
Trente minutes à peu près,
Un peu de glace et de Cayenne
Pour la finir et puis.....
Que de cette sauce alléchante
De voluptés naisse l'essaim
Et que si bonne et si tentante
Elle fasse damner un saint

EPILOGUE

Car, plus d'une beauté rigide,
Au tête-à-tête familier,
Succombe après ce plat perfide
En cabinet particulier.

Un fablier de la gourmandise, rédigé dans ce style, plairait certainement mieux à nos ménagères que les gros livres de cuisine, qui restent obstinément relégués dans un coin du garde-manger.

Joseph Suppo.

(*La Semaine, à Paris.*)

Les Canadiens sont de bons mangeurs

La manière de vivre des Canadiens, basée sur la quantité des aliments consommés, se maintient à un niveau élevé, d'après les observations du ministère du commerce. On constate que pour une famille de cinq personnes, le menu quotidien se compose de près de deux livres et demie de viande, sept onces de pain, cinq œufs, six onces et demie de beurre, quatre cinquièmes d'once de fromage, pour cinq cents et demi d'aliments en conserve, et près de trois onces de gâteau.

La consommation annuelle, per capita, prouve que les canadiens sont encore de bons mangeurs.

	Total	per capita
Beurre, lbs	301,095,674	30.31
Fromage, lbs	36,565,102	3.68
Viande (total), lbs	1,598,693,246	160.92
Bœuf, lbs	671,425,526	67.59
Porc, lbs	744,327,819	74.92
Mouton et agneau, lbs.	70,639,631	7.11
Volaille, lbs	78,149,156	7.87
Dinde, lbs	18,589,438	1.87
Canard, lbs	5,108,344	.51
Oie, lbs	10,453,332	1.05
Oeufs, douz	307,147,408	30.92
Pain, lbs	835,794,310	85.00
Biscuits, lbs	112,978,543	11.53
Gâteau, lbs	129,822,974	13.25
Crème à la glace, gallons	9,797,436	1.00
Aliments en conserve (total)	$40,798,783	4.16
Poissons	$ 5,476,302	.56
Fruits	$ 6,576,539	.67
Légumes	$15,988,619	1.63
Lait	$ 6,702,792	.69
Viandes	2,297,424	.23
Divers	3,757,107	.38
Bière et porter, gallons	58,094,552	5.85
Liqueurs, gallons	4,376,386	.45
Vin, gallons	6,713,066	.67

La consommation de cette grande quantité d'aliments coûte moins cher qu'il y a deux ans, car, l'année dernière, le coût de la vie a diminué, d'après les statistiques officielles.

Toutes les joies, toutes les douceurs ont été de tous temps accompagnées de repas officiels; témoins, les repas de noces et les funérailles.

LA CRINIERE DU TIGRE

Le bonnet de police, ayant appartenu à Clemenceau, et qui va prochainement prendre place au musée de la guerre des Invalides, a une histoire.

D'abord, on en connaît plusieurs exemplaires. Celui qu'il porta le plus souvent est la propriété de l'"Homme libre", dont le directeur, alors secrétaire de M. Clemenceau, l'a précieusement recueilli ainsi que divers autres objets.

Les secrétaires de Clemenceau, les belles filles aux cheveux longs, éprouvaient — tous les goûts sont dans la nature — une certaine volupté, en l'absence de Clemenceau, à porter l'historique coiffure.

Un soir, Clemenceau, recevant dans son cabinet le sénateur Murat, sentit sur son crâne comme une démangeaison. Il y porte la main, tire un cheveux. Il était d'une longueur extrême. Et au sénateur qui contemplait, interloqué, cette scène, il dit:

—Bon! voilà que mes cheveux repoussent, maintenant!

Le lendemain, la même scène se reproduit. Alors Clemenceau, de moins bonne humeur, appelle Bernier, et lui crie, d'aussi loin qu'il le voit venir:

—Dites à mes secrétaires qu'elles cessent d'ensemencer mon crâne avec leurs cheveux, ou qu'elles y mettent plus de méthode. Hier, ils étaient blonds et aujourd'hui, ils sont noirs!



"Une dame parlant l'anglais prendrait volontiers une jeune élève deux heures par jour pour lui montrer sa langue."

D'un cabaretier: "Vin blanc nouveau, bon pour les huîtres."

D'un restaurateur: "Déjeuner à 6 francs; dîner à 7 heures."

• • •

A la musique militaire un amateur, charmé par la musique qu'il vient d'entendre, s'avance vers la grosse caisse:

— Pardon, mon ami, voudriez-vous me dire quel est le morceau que vous venez d'exécuter?

— Oui, monsieur, réplique le musicien en consultant son carton. C'est le numéro 5.

• • •

Du parc aux huîtres de *Fantasio:*

D'Olga Goutvein, dans les Cahiers *Poésie*, numéro de décembre 1929:

Et peut-être des pieds *de gosse*
Dansaient la ronde en s'amusant:
Puis, tombant, se faisaient des bosses,
Et riaient *en se relevant.*

Le joyeux courage pédestre...

• • •

De *La Dépêche algérienne* du 15 janvier:

Sont partis, hier, par le paquebot *Timgad*, de la Compagnie Transatlantique, allant à Marseille:

"M. et Mme Giani, *Mgr l'Archevêque de Gibraltar et Mme*, M. et Mme Prerewer, etc."

L'Eglise elle-même se modernise.

• • •

Du même, un peu plus loin:

"Une invincible *catalepsie* maintenait sa nuque courbée."

"Le sommeil de la nuque", sujet d'un autre roman pathétique...

• • •

Un Arabe, âgé de cinquante-quatre ans, à son lit de mort, appelle ses trois fils âgés de 27, 18 et 6 ans et leur laisse son héritage, 17 chameaux, à partager proportionnellement au rapport de leur âge avec le sien, soit 54: 27 =2; 54: 18 =3; 54: 6 =9. Chaque fils doit donc recevoir les 17 chameaux partagés en trois lots: la moitié, le tiers et le quart.

Après l'enterrement de leur père les fils sont bien embarrassés, car 17 n'est pas divisible par 2, 3 et 9. Ils vont consulter le cadi, qui possède tout le village arabe et, qui, après avoir réfléchi quelques instants leur dit: "Je vais vous prêter un chameau qui vous permettra de faire le partage, vous me le rendrez après. C'est dit!"

Joignant alors le chameau du cadi aux 17 à partager qui deviennent ainsi 18, le premier fils prend sa part: 18: 2 =9 chameaux.

Puis le second fils prend la sienne: 18: 3 =6.

Ensuite le troisième fils prend la sienne: 18: 9 =2.

Le nombre des chameaux partagés est bien 17.

Comme convenu, le 18e chameau appartenant au cadi lui est rendu.

On ne peut qu'admirer la sagacité, toute orientale, de ce cadi, qui lui a suggéré le moyen élégant de résoudre un problème de partage qui, sans lui, était insoluble.

De plus, ce partage n'a été l'objet d'aucune réclamation car le nombre des chameaux à partager ayant été porté de 17 à 18, le partage s'est donc fait sur une quantité plus grande, que celle réelle et chacun des fils avait donc, en nature, plus que sa part.

---

l'esprit français. (*voir page 19*)

sur le célèbre nain Tom Pouce qui, un jour, descendit par hasard, à Londres au même hôtel que le célèbre chanteur Lablache, un géant d'environ deux mètres. Une Londonienne, particulièrement curieuse de voir le nain, se fit donner à l'hôtel le numéro de la chambre de celui-ci et, par erreur, entra chez le colosse: "Je... Je voudrais voir Tom Pouce." "C'est moi-même, Madame, répondit le chanteur." "Comment, vous seriez le nain Tom Pouce?" "Au théâtre seulement, Madame, chez moi je me mets à mon aise."

Neues Wiener Journal, Vienne.

Hirondelle

la marque préférée des gourmets.

Pour le Carême!

Il est facile de se conformer aux lois du Carême tout en offrant des repas délicieusement apprêtés

La maîtresse de maison

soucieuse du bon renom de sa table peut, grâce aux pâtes alimentaires, trouver une variété infinie de plats savoureux pour des repas sans viande.

La marque

HIRONDELLE

(la préférée des gourmets)

offre les suggestions suivantes:

MACARONI - SPAGHETTI - VERMICELLE

COUDES (macaroni coupé)

Ces pâtes alimentaires sont avantageusement employées dans les potages, omelettes, avec le poisson, enfin dans une infinité de recettes culinaires.

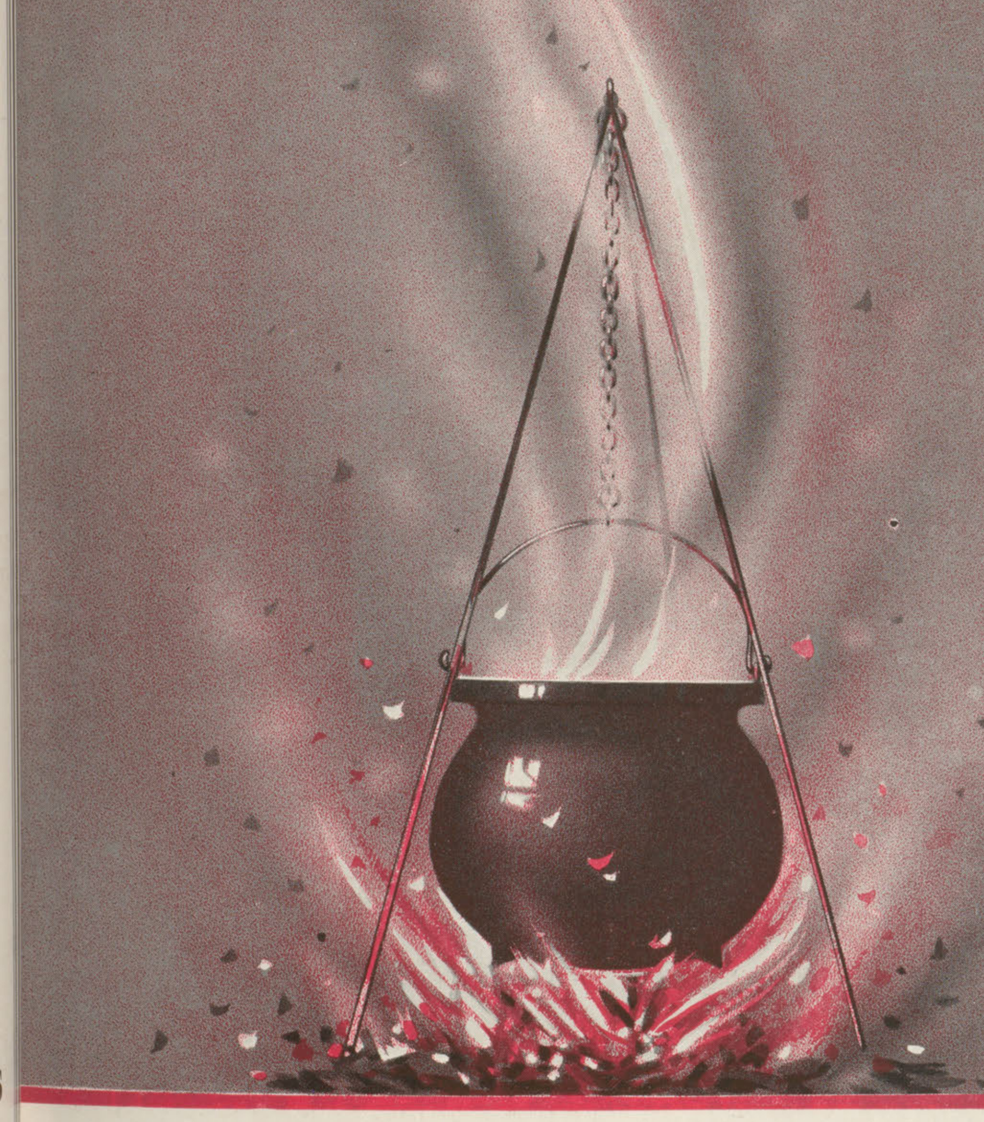


En vente chez tous les épiciers

Catelli Macaroni Products Corporation Limited

5 mars 1932 Vol. 2 - No 5 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada

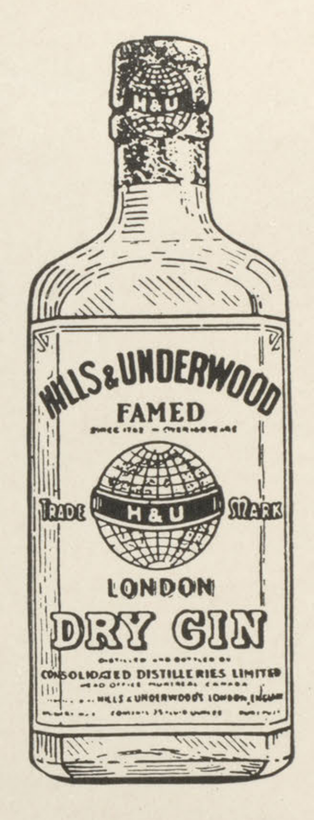


Le Rye Whisky Corby's (*sours*)

Dans un shaker, mettez de la glace pilée,

1 cuillérée de Curaçao,
3 traits d'orange bitter,
1 verre de Rye Corby's,

Frappez, passez dans un verre à pied, garnissez de fruits coupés très minces et un trait d'eau gazeuse. Servez.



Trois Noms!!

parmi les marques fameuses

de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips



la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 5. 15 MARS 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

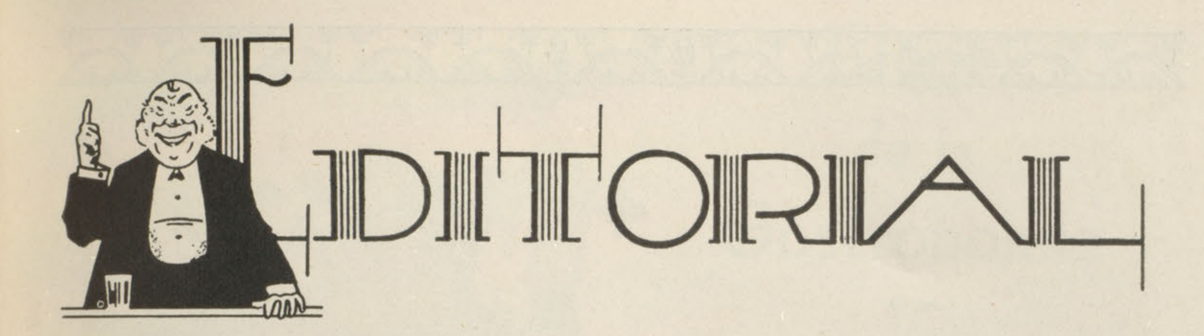
AVIS IMPORTANT

Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre d'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



C'est une erreur de croire qu'il faut dépenser beaucoup d'argent pour faire de la bonne cuisine; comme le dit tous les mois, notre collaborateur, le chef Mauron: la bonne cuisine ne coûte pas plus cher que la mauvaise.

Nous connaissons des personnes qui font des plats délicieux, élaborent des menus appétissants, à un coût relativement minime; il n'appartient donc pas uniquement aux gens fortunés d'avoir bonne table et bons plats.

On peut, dans de la vaisselle d'argent, manger une bien mauvaise soupe et le vin le plus fin ne sort pas toujours des aiguières richement ciselées.

L'argent ne supplée donc pas les connaissances culinaires et c'est une consolation, pour les gens dotés d'une bourse plate et possédant des connaissances gastronomiques dignes de Brillat-Savarin.

• • •

Puisque le mot gastronomie arrive sous notre plume, il nous faut constater que bien des gens qui se piquent d'être gastronomes ne sont, en réalité, que de simples gourmands, qui aiment la bonne chère, c'est entendu, mais dont l'unique satisfaction est de s'empiffrer, sans se soucier de la nature de ce qu'ils absorbent, la quantité faisant trop souvent office de qualité.

Quand ils disent: nous avons bien mangé, *il faut comprendre qu'ils ont* beaucoup *mangé. Cela n'est pas le fait d'un gastronome qui, lui,* déguste *avec connaissance les plats qui lui sont présentés.*

Bien manger ne veut pas dire non plus: manger ce qui nous plaît, *il faut, pour suivre les règles de l'art, manger sainement, agréablement, savoir choisir ce qui nous convient, en comprenant ce que nous mangeons et de quelle façon nous mangeons.*

C'est alors, seulement, que nous saurons bien manger pour bien vivre.

• • •

Un cuisinier doit être un artiste, mieux même! un homme de science, car il doit être en mesure de confectionner, à la fois, les recettes culinaires, les combiner et préparer les aliments.

• • •

Etre cuisinier c'est pouvoir créer des plats nouveaux, savoir métamorphoser la nourriture en mets délicats et sains, avoir le don de les présenter sous le plus alléchant aspect.

• • •

Lorsque l'on invite des amis à sa table, il faut, autant que possible, élaborer un menu qui donne satisfaction, en se rappelant, le plus possible, les connaissances culinaires de la majorité des convives.

Point n'est besoin de se casser la tête pour offrir un plat difficile si le convive le dévore sans l'apprécier; rien ne sert de servir votre grand crû si ce dernier est bu par de samateurs d'eau ou des gosiers brûlés par l'alcool.

Dans le doute, évidemment, il faut toujours faire pour le mieux, car c'est un honneur d'être renommé comme un bon amphytrion, mais il est facile aussi d'offrir un menu très simple, des vins ordinaires, de bon goût, à des invités qui sauront mieux les apprécier que les plats les plus savants.

D'ailleurs, en ce qui concerne la cuisine, Vatel, Carême et bien d'autres, ont glorifié la cuisine simple, saine, faite et présentée sans grand apparât.

Il ne faut pas éblouir les yeux, il faut contenter l'estomac de vos invités, ceci est une vérité culinaire.

Gaston BOINNARD.







Eloge de la Gastronomie

▼ ▼

par

GEORGES BAPTISTE,

Directeur, Hôtel Majestic, Paris



La gastronomie est, comme vous le savez tous, l'art de la bonne chère et "les connaissances gastronomiques sont nécessaires à tous les hommes", a dit le célèbe Brillat-Savarin, qui, certainement, était docte en la matière.

L'histoire de la gastronomie remonte à une époque reculée et, comme toutes les histoires, a ses pages glorieuses: à l'époque du Grand Roi, Vatel nous montre comment, de peur d'encourir un blâme de son maître dans l'exécution d'une grandiose réception, un gastronome meurt pour sauver son honneur. Nous sommes maintenant loin d'une pareille conception des devoirs gastronomiques, mais, en tous cas, l'exemple de Vatel nous montre jusqu'à quel point l'hôtel est une chose sacrée. L'art du "Bien Manger" ne se trouve plus maintenant aussi répandu qu'au temps de nos aïeux et il est malheureux que la vie moderne ait fait de la plupart des gens des masses trépidantes et haletantes qui ne voient le bonheur que par la vitesse. Il est certain que, tout en admirant le moteur, ce dernier a fait un tort considérable à la Bonne Chère, car, de son mouvement sont sortis des êtres assoiffés de vitesse et qui ne peuvent plus prendre le temps de manger. La Mode, comme de raison, ne perdant aucun de ses droits, a décrété que pour le bien de tous, il fallait garder la ligne et pour les dames, ne pas peser plus de 115 livres.

La grande majorité de la jeunesse s'est donc mise à ce train et, pour imiter certains étrangers, a décrété que seules les affaires nourrissaient et qu'il était inutile de penser aux plaisirs de la table.

Quelle erreur! Et, malgré ce qu'elle fera et ce qu'elle tentera, elle reviendra quand même à une vie saine et qui deviendra joyeuse par la gastronomie.

Ce que j'avance est certain: si vous observez un peu la vie de gaieté et de plaisir que comprend la vie du vrai gastronome, vous l'imiterez sûrement, car votre race est une race de goût et tout ce qui est art, beauté, intelligence, l'intéresse au plus haut point.

Regardez donc ces gastronomes nés: ils pensent à tous moments à toutes les bonnes choses que nous a données la nature, ils savent quelles sont les époques où l'on doit les consommer, quelles sont les saveurs, ils en discutent et en parlent comme d'un oracle. Voyez-les à table, sanctuaire de la Gastronomie pour ne pas dire de la Gourmandise, ils savourent d'un palais délicat les mets qui leur sont servis. Constatez leur bon sourire, leur œil expert et rieur qui, en clignant un peu le gauche, admire le nectar qu'ils vont déguster; alors, entre eux, s'élève une dissertation pleine de charme où chacun met son mot pour conter une de ces recettes et une de ces bonnes aventures gastronomiques dont ils ont toujours été les héros. Le gastronome respire la franchise, la bonne humeur; quel contraste avec son voisin qui boit de l'eau et a mal à l'estomac. Le gastronome est un rayon de soleil auprès d'un brouillard de Londres? Son intelligence pétille comme le vin qu'il contemple avant d'en approcher de respectueuses lèvres, c'est un hôte agréable, aimable et que l'on a plaisir à rencontrer autour d'une table peu nombreuse, car la gastronomie est une chose intime et il est certain qu'un bon dîner ne devrait jamais dépasser le nombre de 12 couverts, autrement la dégustation des merveilles de la nature est perdue dans le brouhaha de la conversation qui devient banale et toutes les appréciations dont on aime s'entretenir sont impossibles.

• • •

Comme gourmet et gourmand, je vais donner une recette originale: Choisissez une sarcelle bien fraîche et surtout très dodue, videz-la; avant de la brider, assaisonnez l'intérieur et le dessus de sel et de poivre, faites-la cuire comme

suit: mettez sur le feu une casserole épaisse avec un morceau de beurre; quand votre beurre sera blond, ce que l'on désigne sous le nom de noisette, mettez votre sarcelle en la posant sur le côté de la cuisse, laissez ainsi une minute, retournez ensuite sur l'autre cuisse, laissez encore une autre minute et après mettez votre casserole dans un four très chaud, je dirai même rouge; laissez cuire huit minutes en arrosant deux fois; sortez votre sarcelle et égouttez bien beurre et graisse qui sont dans votre casserole; remettez un peu de beurre et laissez sur le fourneau; coupez deux morceaux de pain riche en biais de l'épaisseur d'un centimètre et demi; mettez ces morceaux de pain dans votre casserole pour les faire rissoler; pendant ce temps, levez les deux ailes de votre sarcelle en ayant soin d'enlever la peau, gardez-les au chaud; broyez la carcasse, arrosez-la d'une cuillerée à bouche de jus d'orange et passez à la presse pour extraire tout le sang; recueillez ce sang dans une casserole et assaisonnez de haut goût en ajoutant une petite pincée de quatre épices, environ cinquante grammes de beurre frais, mettez sur le feu et remuez jusqu'à ce que le tout forme une sauce légère. Mettez vos deux croûtons bien dorés sur un plat chaud et dressez dessus les deux ailes; saucez le tout de la sauce obtenue; servez en même temps une salade d'orange en quartiers coupés à vif et épépinés— cette salade doit être rafraîchie et ne doit pas être sucrée. Accompagnez ce mets d'une divine bouteille d'une Côte Rôtie ou d'un Bourgogne léger.

La Vitamine C.

Il y a peu de temps on a appris dans le monde scientifique que M. Windau, professeur de l'université de Goettingue, lauréat du prix Nobel, a réussi à préparer des vitamines D pures et voici qu'on apprend une deuxième découverte semblable, due à un jeune savant norvégien, M. Ottar Rygh, de l'université d'Upsala (Suède). M. Rygh vient de résoudre l'énigme des *vitamines C*. Sa découverte ouvre une large perspective pour la lutte contre diverses maladies et notamment celle du scorbut. Les nouvelles à ce sujet méritent d'autant plus d'attention que M. Rygh lui-même, durant plusieurs années, a été le collaborateur du professeur Windau et qu'il a participé activement aux travaux permettant de surprendre le secret des vitamines D. Mais tandis que le maître dut consacrer plusieurs années à venir à bout de ses travaux, le disciple, lui, paraît-il, est parvenu à ses fins en deux années à peine.

C'est dans le laboratoire chimique de l'université d'Upsala que notre correspondant a été reçu par le jeune savant qui, actuellement, est en train de mettre la dernière main à son rapport, par lequel, en présence du roi, il rendra compte de sa découverte sensationnelle à l'académie royale de Suède.

La formation des vitamines C.

"Excusez-moi, dit-il au début de notre interview, si je ne vous dévoile pas tout mon secret; je ne puis, par délicatesse, faire connaître par la presse ma découverte, tant que je n'en aurai pas rendu compte au monde scientifique compétent. Je crains d'ailleurs que, lorsque mon compte rendu sera publié, le fond même de ma découverte ne paraisse tellement simple et naturelle qu'elle fasse l'effet de l'œuf de Colomb; et l'on se demandera comment il est possible que cette découverte n'ait pas été faite plus tôt! Pourtant il faudra reconnaître que jamais, jusqu'ici, on n'a réussi à produire de la vitamine C pure. Les tentatives et expériences à ce sujet ont été assez nombreuses et si elles ne donnèrent pas de résultat, la cause en est à certains obstacles inhérents à la substance même. On sait cependant depuis longtemps que la vitamine C se trouve notamment contenue dans les fruits, les légumes et aussi dans le lait. Pour ma part, afin d'extraire de la vitamine C pure, je me suis servi du jus d'orange. J'ai travaillé environ un an et demi pour trouver d'abord la voie qu'il fallait suivre et six autre mois pour mettre les moyens en application. J'ai découvert, entre autres, que la vitamine C ne se trouve pas dans le fruit dès sa naissance, mais qu'elle apparaît petit à petit, pendant que le fruit mûrit. Au cours de mes expériences, j'ai naturellement employé d'énormes quantités d'oranges arrivées à différents degrés de maturité et, finalement, j'ai réussi à cristalliser la substance dont la vitamine se forme. Une fois en possession de la vitamine C pure, je me suis livré à une autre série d'expériences ayant pour but de mettre à l'épreuve les effets de cette matière sur les êtres vivants.

Le sorbut et les vitamines C

"Comme principaux sujets d'expériences, je me suis servi de cobayes. Dans mes essais et expériences, j'ai été admirablement secondé par ma femme. Nous avons très vite réussi à à établir que la vitamine C est d'un effet souverain contre certaines affections dentaires et maladies des gencives, notamment en ce qui concerne le scorbut. Cet effet est tellement souverain que nous avons dénommé la vitamine

C *l'antiscorbut*. Dans des centaines de cas, nous avons provoqué du scorbut chez des cobayes, l'application de la vitamine C était, dans chaque cas, d'une efficacité complète. D'autres expériences nous ont permis d'établir que le scorbut lui-même se produit surtout à la suite d'absence complète de vitamines C dans l'organisme. Voici comment s'explique le fait assez connu que le scorbut est d'autant plus répandu que l'on va vers le Nord, où les populations se nourrissent moins de fruits et légumes.

"Le fait qu'on pénètre de plus en plus le secret des vitamines et qu'on réussit à fabriquer cette importante matière dans ses formes pures et cristallisées, sous l'aspect de comprimés, par exemple, nous rapproche, sans doute, des temps qui réaliseront cette idée, qui parut longtemps paradoxale et d'après laquelle il viendrait une époque où l'humanité s'alimentera par des comprimés, tout simplement sans avoir besoin de se nourrir autrement. Les vitamines C réunissent, en effet, à peu près toutes les vertus essentielles des fruits et des légumes."

Toujours, d'après le jeune savant norvégien, sa découverte concernant les vitamines C aura une énorme importance scientifique et médicale, elle contribuera dans une large mesure à délivrer l'humanité des plus terribles maux de dents. Il paraît que l'odontologie serait à la veille d'une véritable révolution. Les médecins-dentistes depuis longtemps déjà eurent intuitivement connaissance d'une corrélation étroite existant entre la nourriture et les affections dentaires.

Contre tels maux de dents, depuis longtemps déjà on préconisait certains régimes sans connaître exactement les raisons pour lesquelles ils étaient efficaces. Les découvertes faites ces temps derniers dans le domaine des différentes vitamines contenues en des proportions diverses dans tel ou tel autre aliment, expliqueraient l'influence du régime sur les différents maux. Il suffirait de doter, sous une forme thérapeutique, le malade des vitamines qui lui font défaut afin de le guérir du mal de dents qui l'afflige et notamment du scorbut.

Politiken, Copenhague.



Recettes de Bonheur

par André Maurois

La misère et la douleur font les malheureux véritables; il faut les plaindre, essayer de leur porter secours; on ne peut les guérir qu'en supprimant les causes de leurs souffrances. L'amour et la foi font des bonheurs invulnérables; on peut les envier, les admirer; on ne peut les obtenir par un acte de volonté. Je voudrais parler ici d'un bonheur plus simple et moins ardent, qui serait à la portée de la pluparts des hommes, s'ils observaient quelques préceptes d'hygiène mentale.

Première recette de bonheur: *Eviter les trop longues méditations sur le passé.* La méditation sur soi-même met au jour des souvenirs tristes, des rancunes, des maladies imaginaires. Les beaux-arts et en particulier le théâtre, les romans et la musique, ont été inventés, comme l'explique si bien le philosophe Alain, justement pour distraire les hommes de ces tristes monologues. Je ne veux certes pas dire qu'il soit mauvais de méditer. Presque toute décision importante doit être précédée de méditations, mais celles-là ont un objet précis et sont sans danger. Ce qui est dangereux, c'est de remâcher sans fin la perte que l'on vient de subir, l'affront qui vous a été infligé, la sottise que l'on a dite, en un mot ce qui est sans remède! "Ne jamais pleurer sur le lait répandu", dit un proverbe anglais. Nous connaissons tous, dans nos familles, de ces fanatiques du malheur qui voudraient contraindre ceux qui les entourent à s'enfermer pour la vie dans un cercle d'événements qui furent déplorables, mais qu'il n'est plus possible de transformer. Il faut que l'esprit, de temps à autre, soit lavé, remis à neuf. Pas de bonheur sans oubli.

Pour s'échapper ainsi à soi-même, il y a plus d'un moyen. Le meilleur est le travail. Un oisif est toujours candidat au malheur. Dans l'insomnie, tout homme est malheureux parce qu'il ne peut rien faire pour fuir ses pensées. Byron, homme malheureux par nature, a trouvé le bonheur en Grèce, au moment de la guerre d'indépendance. Il n'y avait pourtant ni confort, ni plaisir, mais il était occupé et il oubliait. Je n'ai jamais vu un véritable homme d'action malheureux pendant l'action. Comment le serait-il? Comme un enfant qui joue, il cesse de penser à lui-même. Si les grandes formes de l'action vous sont refusées, ne dédaignez pas les plus petites. Cultivez votre jardin. Faites une collection. Donnez-vous un sujet d'études. Apprenez un instrument de musique, une langue étrangère. Si vous ne pouvez agir vous-

même, évadez-vous dans un drame, dans un film, dans un roman. *Panem et circenses*, du pain et des jeux de cirque, réclamaient les citoyens romains. On les en a blâmés. Pourquoi? Ils avaient bien raison. Les jeux ne sont pas moins nécessaires à l'esprit que le pain au corps. L'immense développement du cinéma, qui met un spectacle et une évasion à la portée de toutes les classes, c'est un des traits essentiels des temps modernes. Par lui, chaque soir, dans les plus petites villes de France, d'Europe, d'Amérique, les passions tristes sont combattues, et je dis même par les films tristes. Car la tristesse qui a un objet hors *de nous* cesse de nous empoisonner.

Donc, deuxième recette: *agir*. Le philosophe anglais Bertrand Russell écrit: "*Si je lis les livres de mes amis ou si j'écoute leurs conversations, je suis presque amené à conclure que le bonheur est impossible dans le monde moderne. Mais je découvre vite que cette idée est artificielle dès que je parle avec mon jardinier.*" Le jardinier de Bertrand Russell n'est pas malheureux parce qu'il lutte contre les lapins (et peut-être les lapins eux-mêmes oublient-ils leur pessimisme naturel en luttant contre le jardinier). Un des hommes les plus heureux qu'ait connus Russell était un ouvrier qui creusait des puits. Il était fort, il devait percer des rochers, il savait qu'il finirait par les percer. Voilà une forme de bonheur. C'est celle du grand artiste.

Mais agir ne suffit pas pour être heureux. Il faut encore agir en accord avec la société dont on fait partie. Le conflit use les hommes et rend le travail pénible. Est-ce à dire qu'il faut renoncer à penser et à agir librement? Pas du tout, mais, troisième recette: "*Choisir, pour y vivre habituellement, un milieu dont l'effort soit dirigé dans le même sens que le vôtre et qui s'intéresse à votre action.*" Au lieu de lutter contre une famille qui, croyez-vous, ne vous comprend pas et de détruire dans cette lutte votre bonheur et celui des autres, cherchez des amis qui pensent comme vous. Cela ne vous empêchera pas de convaincre les incrédules, mais, au moins, le ferez-vous appuyé sur vos frères en esprit.

Quatrième recette: *Ne pas se rendre malheureux en imaginant des catastrophes lointaines et imprévisibles.* Il y a quelques jours, par un soleil d'automne ravissant, au milieu du jardin des Tuileries, où les enfants, les jets d'eau, la lumière jetaient une gaieté merveilleuse, j'ai rencontré un homme malheureux. Solitaire, sombre, il marchait sous les arbres jaunissants et pensait à des désastres financiers que, me dit-il, il prévoyait pour 1935. "Etes-vous fou?" lui dis-je. Qui diable sait ce que sera 1935? Tout est difficile et les périodes tranquilles sont rares et brêves dans l'histoire des hommes. Mais ce qui sera ne ressemblera certainement en rien à vos tristes rêveries. Jouissez de l'instant, imitez ces enfants qui lancent leurs bateaux blancs sur ce bassin. *Faites votre devoir et laissez faire aux dieux.*

Chacun doit penser à l'avenir au moment où il peut agir sur les événements. Un architecte doit penser à l'avenir de la maison qu'il construira, un ouvrier à s'assurer pour la vieillesse, un député aux effets du budget qu'il va voter. Mais, le choix fait, les mesures prises, il faut s'accorder quelque paix de l'esprit. *Ne pas bouder contre ses propres actions; après que l'on a fait de son mieux, accepter avec indifférence les critiques; ne jamais expliquer, ne iamais se plaindre*", voilà des recettes de bonheur. Surtout, il est vain de chercher à prévoir, sinon par un jeu désintéressé de l'esprit, les grands événements qui, dépendant de causes innombrables, échappent aux calculs de l'esprit humain. Quel Français, en 1793, pouvait imaginer Napoléon? En 1807, Sainte-Hélène? Quel financier, en 1925, la puissance présente du franc? L'homme heureux doit se sentir à l'aise dans les remous du Destin, comme le bon nageur dans les flots.

Le Journal, Paris.

APRÈS L'ACCIDENT



(Dessin inédit de M. W. JULHÈS.)

— *Vous voyez, ça ne sera rien, comment vous sentez-vous ?*
— *Ah ça ! dame, j'sais point, j'peux point vous dire, faudra que j'voye mon homme d'affaires !*

La vie Moderne

Le décor artistique de la table

Dans son nouveau livre Mon beau Paris, *M. Fortuné d'Andigné, ancien président du conseil municipal de Paris et vice-président de la Commission du Vieux-Paris, consacre ces belles pages du décor de la table, au lendemain de l'Exposition du musée Galliéra:*

On vous dira aujourd'hui, de toutes parts, que le décor artistique de la table date, en France, du milieu du siècle dernier. Mais vous n'en croirez rien. La vérité, c'est que le dix-neuvième siècle n'a pas plus inventé l'art d'orner une table qu'il n'a créé l'art de bien manger.

Le décor de la table doit beaucoup à la Renaissance et au Grand Siècle. Le surtout date de la fin du quinzième siècle, alors que les modes italiennes faisaient prévaloir dans les menus de cette époque un condiment inattendu et fort désagréable: le poison.

On ne se contenta plus alors de faire essayer par un fidèle serviteur les boissons et les mets: il fallut surveiller aussi les ustensiles de table dont se servaient les princes et les grands; à cet effet, le seigneur avait devant lui une pièce d'orfèvrerie où l'on enfermait tout. Telle est l'origine du surtout.

Ce qu'il est vrai de dire, c'est que le dix-neuvième siècle a, en quelque sorte, démocratisé le luxe de la table. Mais quant à l'avoir raffiné, c'est autre chose. En dépit d'une mode qui doit beaucoup au centenaire romantique, nous savons tous que l'orfèvrerie, la verrerie, la faïence et la porcelaine de table au temps de Louis-Philippe et de Napoléon III, voire au début de la IIIe République, ne sauraient supporter le moindre parallèle avec ce que produisirent dans ce domaine nos ancêtres du dix-huitième siècle.

Heureusement, nous assistons depuis une dizaine d'années à un véritable retour vers la simplicité, vers la sobriété la plus raffinée; tous les arts de la vie en témoignent, et entre tous, le décor moderne de la table, décor auquel nos mœurs attachent un si grand prix; comment ne pas constater en ce moment un véritable regain en faveur de la gourmandise, de l'art délicat des Grimod de la Reynière et des Carême? J'omets volontairement le nom de Brillat-Savarin, lequel, à vrai dire, fut un gastronome distrait, puisqu'il a oublié de nous parler du vin. Comme l'a observé l'un des plus fidèles dégustateurs de ce temps, M. Maurice des Ombiaux, Brillat-Savarin a écrit: "Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es"; s'il avait moins négligé le vin, il aurait pu dire avec infiniment plus de justesse: "Dis-moi ce que tu bois, je te dirai qui tu es."

Dieu merci, les artistes de Galliera n'ont pas oublié le bon vin de France et vous verrez avec quel esprit ils ont étudié l'attache du pied d'un verre, le calice d'un gobelet, tout aussi bien que le décor d'une assiette ou d'un manche de cuiller.

Comme dans tout l'art décoratif contemporain, le premier caractère de cette décoration, c'est la netteté.

Netteté de matière: pour les tables, les plus beaux bois, le marbre, le verre, traités à la perfection; pour l'argenterie, le métal nu, d'une élégante sobriété; les verres sont du plus pur cristal, presque toujours blancs ou relevés de filets d'or; les assiettes ne dissimulent plus leur transparence sous la couverte d'émaux implacables.

Brodeurs et denteliers s'accordent également au rythme de notre époque; nappes, chemins de table, serviettes, sous-plats ont juste le degré d'ornement qui convient, mais cet ornement est placé au bon endroit, là où il peut mettre le mieux en valeur le tissu précieux ou le point à l'aiguille.

F. D'Andigne.



Voyages autour de la table

La cuisine parisienne

par Gaston Derys

Il y a une cuisine parisienne, spécialement, comme il y a en peinture une Ecole de Paris.

Certes, on trouve à Paris d'excellents restaurants régionalistes, qui rendent de grands services en faisant connaître les bons plats de nos provinces, mais qui habituent peut-être trop le public à cette idée que la cuisine est un art uniquement provincial.

Le restaurant où l'on ne mangera que de la cuisine parisienne est à créer. Je suis sûr qu'il aurait un beau succès. Chacun s'écrierait: "Il y a donc une cuisine parisienne!... Il faut aller voir ça".

Plusieurs des créations culinaires qui font la gloire de la cuisine française sont nées à Paris et dans la région parisienne, soit dans les maisons bourgeoises qui employaient de grands chefs, soit simplement dans le peuple, soit enfin dans les restaurants parisiens.

N'oublions point, d'ailleurs, que le restaurant, dans le sens que nous accordons aujourd'hui à ce mot, est une invention parisienne, et assez récente, contemporaine de l'introduction de la salle à manger dans les appartements.

Il existait bien des tables d'hôte, mais servies à heure fixe et sans raffinement. Les traiteurs ne portaient en ville que des pièces entières. Les auberges imposaient des contrastes vulgaires.

Vers 1765, un nommé Boulanger ouvrit le premier établissement où l'on n'acceptait que des dîneurs, à l'exclusion de la clientèle vulgaire et assoiffée des cabarets.

On y servait des volailles au gros sel, des œufs, du consommé. Mais Paris se couvrit bientôt de restaurants qui offrirent une carte abondante au choix du gastronome et les clients se déclarèrent enchantés de pouvoir prendre leurs repas à l'heure qui leur convenait, dans le quartier où ils se trouvaient.

La Révolution fut très favorable au succès des restaurants, car les cuisiniers des maisons aristocratiques, privés de travail par l'émigration de leurs maîtres, utilisèrent pour le public des talents qu'ils réservaient à une élite.

C'est à ces patrons de restaurants du début du dix-neuvième siècle, c'est aux Baleine, aux Beauvilliers, aux Véry, ainsi qu'à leurs successeurs, que nous devons beaucoup des plats qui constituent l'Ecole de Paris.

La sole normande fut inventée il y a environ un siècle au *Rocher de Cancale*, célébré par Balzac sur le mode lyrique, par un chef du nom de L'anglais.



"Scène de Restaurant," au Rocher de Cancale (1832).

Ainsi la sole normande n'est pas née sur les bords de la mer, mais à deux pas des Halles, avec sa garniture de moules, de champignons, d'écrevisses, d'éperlans, avec sa sauce onctueuse et veloutée.

Quant au homard à l'américaine—on devrait dire à l'armoricaine—ce n'est pas en Amérique qu'il a vu le jour, mais il fut, disent les uns, créé sous le Second Empire, dans un restaurant disparu depuis, le restaurant Bonnefoy, par un chef du nom de Guillot, et, selon les autres par le restaurateur Peters, qui aurait humanisé, embelli, ennobli une vigoureuse recette de pêcheurs bretons.

La fameuse sauce béarnaise a été inventée dans un établissement de Saint-Germain-en-Laye, placé sous l'invocation du roi Vert-Galant, et les pommes soufflées, les divines pommes soufflées ont été trouvées par hasard, lors de l'inauguration du chemin de fer de Paris à Saint-Germain, en 1837. Le train officiel eut du retard. Persuadé qu'un train qui marchait

pour la première fois et qui transportait d'illustres personnages, se piquerait d'exactitude, le chef qui était chargé du banquet, dont la pièce de résistance était un rosbif aux pommes, avait mis ses pommes de terre dans la friture crépitante pour qu'elles fussent à point à l'heure fixée; le train se faisant attendre, il les enleva. Quand Louis-Philippe parut, il les replongea bien vite dans la graisse, et, à sa grande stupéfaction, elles se gonflèrent comme des beignets, fines, légères, aériennes. Tel fut le miracle des pommes soufflées.

La formule du lièvre à la royale, objet de maintes controverses, aurait été mise au point chez Spuller, par le sénateur Couteaux, à quelques pas de l'Opéra Comique.

Parmi les plats qui constituent encore d'authentiques créations parisiennes, signalons le poulet archiduc, le poulet financière, le homard thermidor, les crêpes Suzette, la sauce Mornay, le potage Germiny, le pudding diplomate, le tournedos Rossini, le canard à la presse, les petits pois à la parisienne, la barbue Dugléré, la langouste parisienne, le coq en pâte, la timbale parisienne, les sautés de foie gras frais, les cailles à la Figaro, le potage aux foies de volailles, la salade demi-deuil, et, la dernière création, la poularde à la ficelle à la façon de Curnonsky, présentée récemment au *Boeuf à la Mode*, après avoir été donnée à Rouen à l'*Hôtel de la Couronne*.

Dans la cuisine populaire, citons l'entrecôte Bercy, la salade parisienne—bœuf, tomate, pommes de terre, œufs durs, oignons—les petits pois à la parisienne, l'admirable ragoût de mouton, le miroton qui encense certaines loges de concierge, et ces merveilleuses pommes frites de Paris, que Théodore de Banville compare à des topazes vivantes.

Dans la pléïade de grands chefs qui exercèrent spécialement leur art à Paris, citons, au hasard du souvenir, Carême, Laguipière, Gouffé, Bernard, Fabri, Dubois, Richard, Casimir, Dugléré, etc. Cette liste, fort incomplète, pourrait s'allonger de noms réputés.

Actuellement, Paris compte une véritable Académie de grands maîtres-queux, dignes de l'illustre Carême, comme les Montagné, les Philéas Gilbert, les Nignon, les Escoffier, universellement connus.

Enfin, c'est peut-être à Paris qu'on trouve les meilleurs produits, avec cet avantage immense qu'on peut s'y procurer tout ce qu'on veut, les choses les plus rares comme les plus simples.

Les fruits et les légumes des environs de Paris sont justement renommés, et des localités comme Montreuil, Clamart, Argenteuil, Montmorency, Houdan, Arpajon, Bagnolet, Crécy, sonnent comme des titres de noblesse dans l'armorial des bonnes choses.

La Revue Culinaire Instructive

Eloge de l'huile d'olive

La bonne cuisine est un grand auxiliaire du tourisme. Les Français le savent et soignent admirablement leurs menus régionnaux.

On en a vu la preuve à la récente Exposition Culinaire. Mais où en est-on, en Espagne, avec le projet, mis en avant il y a quelque temps, de créer un restaurant-modèle qui ferait connaître toutes les merveilles de la cuisine espagnole? Nous devons attirer les savants gastronomes. Un des reproches, qu'on fait le plus souvent à la cuisine espagnole, c'est d'être à base d'huile d'olive. L'huile d'olive, ce divin produit! Commençons donc l'éloge de notre cuisine nationale en proclamant hautement les qualités de l'huile d'olive.

Lorsque Athéna et Posseidon se disputèrent la possession de la cité d'Athènes, la fille rousse de Zeus, pour démontrer ce dont elle était capable en faveur des humains, toucha la terre avec sa lance et fit apparaître un olivier. Les Athéniens la proclamèrent alors leur patronne. Rien ne pouvait être plus utile aux hommes que l'huile d'olive.

La colombe, envoyée en reconnaissance par Noé, enfermé dans l'arche, revint avec une branche d'olivier dans son bec, pour indiquer que la vie était à nouveau possible sur terre, puisque la chose la plus indispensable s'y trouvait.

La meilleure cuisine du monde est celle qui emploie l'huile d'olive. C'est la plus ancienne et la plus importante. Les banquets de Lucullus étaient bons grâce à l'huile d'olive. Néron et Héliogobale se régalaient de plats aux olives.

La grande cuisine italienne de la Renaissance n'employait que l'huile d'olive. Le beurre, plus lent, plus lourd, n'a été accepté que dans les temps modernes. Même aujourd'hui, on prépare un rôti succulent à l'huile d'olive et on ne peut pas frire un poisson au beurre.

Les Vénus de Prascitèle, les Niobé d'Escopas, se nourrissaient à l'huile d'olive et les femmes de Rubens au beurre.

L'huile d'olive ajoute à la nourriture un goût subtil un tantinet ironique; elle lie les plats, un peu comme la parole et le sourire de Socrate liait ses disciples dans l'amour et dans la bonne humeur.

Aux jeux olympiques de Grèce, les athlètes ne recevaient pas, pour trophée, une coupe vide et souvent de mauvais goût, comme c'est la coutume aujourd'hui, mais une belle amphore remplie d'huile. Ainsi, le prix était digne du vainqueur et en même temps utile.

Si quelque chose peut nous faire comprendre l'auguste calme de l'éternité c'est l'huile d'olive qui ne se détériore jamais.

On dit, pour exprimer le calme absolu: "une mer d'huile". Aucune chose n'est, en effet, plus sereine, tout en restant vivante. Un lac de mercure, par exemple, serait aussi calme, mais d'une quiétude de mort, un miroir lunaire, plein d'hallucinations; sur ses bords ne croîtraient que des arbres noirs, sans feuilles. Par contre, une lumière d'or irradierait d'un lac d'huile, pareille aux rayons du soleil à travers le feuillage. Les bords du lac seraient verdoyants dans une gradation suave, jusqu'au velours des cyprès et au satin des magnolias. Il y aurait des fleurs rouges et blanches. Cette quiétude serait pleine de toutes les possibilités du mouvement et le lac ne resterait calme que parce que satisfait de lui-même et jouissant de sa propre essence. Ce serait une paix presque divine.

Un intestin qui ne digère pas bien l'huile est un intestin romantique, malade, qu'il faut soigner, car il pourrait parvenir à troubler la tête par des idées genre ... Ibsen.

"El Sol" de Madrid.




Poultry
CANADIAN PROVISIONS
Game





La guérison de l'obésité

Une nouvelle victoire de la psychanalyse

Il semble qu'aujourd'hui, à l'époque où l'existence ne nous épargne pas les ennuis les plus divers, on aurait tort d'attribuer la crainte de l'obésité exclusivement à ce sentiment superficiel qu'est la vanité. *Cette crainte*, qui est une manifestation pour ainsi dire collective et particulièrement caractéristique de notre époque, possède, en effet, de multiples raisons fort complexes. D'abord, nous évitons d'engraisser, car engraisser signifie pour nous vieillir. Nous cherchons donc à "escamoter" nos derniers lustres en conservant à tout prix la sveltesse qui, à nos yeux, représente la jeunesse. Aussi les rapports entre le problème de l'obésité et la psychologie sont-ils assez évidents pour mériter certaines précisions.

Le docteur Michel Balint, directeur de l'Institut psychanalytique de Budapest, à qui nous sommes allés poser quelques questions concernant ce problème, nous a entretenus de la curieuse corrélation existant entre le physique et le moral de l'être humain.

L'âme et le corps.

—*Est-il vrai que l'âme soit susceptible d'exercer une influence sur le poids du corps?* demandons-nous au docteur Balint.

—Cette question relève de l'ancien problème sur l'interpendance du corps et de l'âme, problème que les philosophes et les théologiens furent pendant longtemps seuls à étudier. Comme, jusqu'au milieu du XIXème siècle, la médecine resta une science purement matérialiste, les données scientifiques demeurent à cet égard tout à fait insuffisantes. Pendant longtemps, on se borna à guérir les maladies du corps et la psychiâtrie forma une branche tout à fait indépendante jusqu'au jour où la théorie de Freud vint influencer cette science. Désormais il n'est plus permis au médecin digne de ce nom de se désintéresser complètement de la question des rapports entre le corps et l'esprit. Aujourd'hui, la clinique tient compte de ce rapport.

—*Possède-t-on à l'heure actuelle des données précises à ce sujet, basées sur des expériences?*

—Parfaitement. Depuis longtemps, déjà, on a observé—et point n'était besoin d'être pour cela médecin—qu'il existait des gens "bilieux". Or, la science a démontré que leur sang contient, en effet, des matières biliaires en plus grande abondance que chez les autres. Quant aux individus surnommés "aigres", feu le professeur Jules Balint a établi que leur sang était réellement acide. Nous n'ignorons pas que des circonstances extérieures peuvent affecter l'estomac. De même une attente nerveuse active presque toujours le fonctionnement de l'intestin.

Traitement psychique des maladies physiques.

—*Les tentatives de traitement des maladies physiques par des moyens psychiques ont-elles abouti à des résultats concrets?*

—Oui, dans plus d'un cas. Tout d'abord pour ceux chez lesquels un conflit physique produit des signes physiques: maux de tête, rhumes, angines, etc. La preuve évidente de l'existence d'une raison physique à ces malaises est celle-ci: lorsqu'on a fait disparaître la cause initiale, la maladie se guérit d'elle-même. Ce sont ces cas qui nous ont encouragés à traiter par des moyens psychiques des maladies considérées jusqu'ici comme essentiellement organiques.

La spychologie de l'obésité.

Dans quelle catégorie de maladies faut-il classer l'obésité? On ne saurait répondre à cette question d'une manière absolue. Il est certain, cependant, qu'il existe des gens nerveux chez qui l'état mental provoque soit du dégoût pour les aliments, soit la boulimie. C'est ainsi que les uns maigrissent tandis que les autres deviennent obèses.

La vie agitée de ces dernières années a exacerbé la crainte de l'obésité, en mettant à la mode le corps élancé et svelte, tant pour l'homme que pour la femme.

Chacun s'efforce de garder aussi longtemps que possible sa silhouette de jeune fille ou de jeune homme. Un des moyens les plus répandus pour arriver à cet idéal est le sport qui est pratiqué aujourd'hui au même titre par les deux sexes.

Guérison corporelle et spirituelle.

Il faut distinguer deux catégories d'obèses: les obèses simples et les obèses pathologiques. Chez les premiers l'embonpoint ne constitue pas une maladie proprement dite. Pour ceux-là, il suffit de suivre un régime approprié. L'obésité pathologique est, au contraire, provoquée par une mauvaise assimilation des matières nutritives ou par des troubles des glandes à sécrétions internes. On sait, par le cas des

ennuques, que l'enlèvement de certaines glandes entraîne à la fois l'obésité et un état mental particulier. L'absorption des extraits de ces glandes endocrines suffit alors à guérir l'obésité.

Mais ces raisons physiologiques ne sont pas les seules à déterminer l'obésité, qui est due quelquefois à des motifs purement psychiques. Ainsi, la peur occasionne fréquemment l'embonpoint. Certaines créatures sensibles se revêtent d'une véritable cuirasse de graisse contre les ennuis de la vie quotidienne. Si nous arrivons à déceler et faire disparaître la cause initiale de cette sensibilité, nous obtenons souvent un amaigrissement très notable. Une autre catégorie d'obèses psychiques se recrute parmi les maniaques. Ceux-là, pendant leurs crises, grâce à la bonne humeur qui les accompagne, peuvent considérablement engraisser et maigrir une fois la crise passée.

Dans ce cas, c'est la psychanalyse qui reste la meilleure arme pour combattre à la fois la maladie et l'obésité.

Il apparaît donc nettement que les maladies à base psychique nécessitent un traitement psychique, tandis que les maladies à base organique réclament un traitement physique. Mais une démarcation aussi nette est difficile à établir car, le plus souvent, les deux causes coexistent. Les recherches dans ce domaine ne font que commencer, mais d'ores et déjà il est certain que le rôle du médecin de l'avenir sera de guérir non seulement le corps mais aussi l'esprit humain.

Esti Kurir, Budapest.

• • •

Manger des fruits crus

Dans la Chine centrale, des Chinois qui ne mangeaient que du riz décortiqué, contractaient une maladie par carence, le beri-beri, qui les emportait en quelques jours. Il y a quelque vingt ans, les matelots au long cours, nourris exclusivement de nourriture de conserve, maigrissaient, dépérissaient à vue d'œil. Leur instinct les poussait vers le fruits crus. Et dès qu'ils pouvaient s'en procurer, des oranges par exemple, tous les troubles disparaissaient comme par enchantement.

Il manque dans les conserves un élément inconnu encore il y a vingt ans, un facteur de vie inestimable et indispensable: la vitamine.

Notre nourriture quotidienne n'en contient pas en quantité suffisante. Et nous devons, pour conserver notre bonne santé, en inclure nous-mêmes dans notre régime. Les oranges et les mandarines dont nous sommes très friands en contiennent au plus haut degré.

Loisirs féminins

La lingerie de table, brodée

La vogue des nappes en couleurs si gaies à l'œil, continue toujours. Voici deux charmants dessins de genre très différent qui ne manqueront pas d'intéresser nos lectrices.

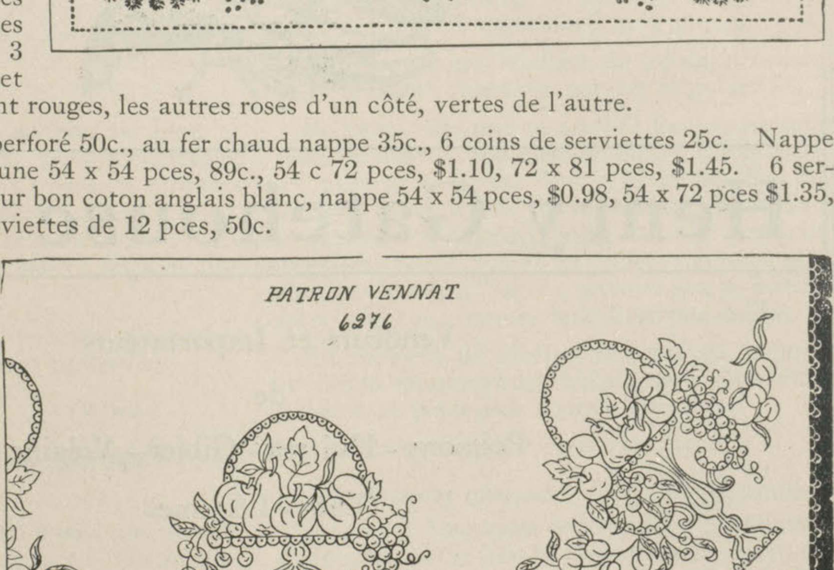
PATRON VENNAT
6213

Le no 6213 est une nappe à thé de 26 pces avec 4 serviettes de 12 pces. Patron à tracer 25c., perforé 50c., au fer chaud 40c. Etampées sur bon coton jaune nappe et 4 serviettes 75c., sur broadcloth jaune, pêche ou rose, 98c., sur toile blanche ou huître, $1.25. Coton de couleur pour la broderie 20c.

Les boucles et courants de nœuds français sont gros bleu, les carreaux jaune or, les fleurs de plusieurs nuances de rose et jaune alternés.

Le no 6276 représente des coupes de fruits. Les coupes sont brun clair, les cerises rouges, raisins de 3 tons de violet, pomme et pêche, les unes entièrement rouges, les autres roses d'un côté, vertes de l'autre.

Patron à tracer 25c., perforé 50c., au fer chaud nappe 35c., 6 coins de serviettes 25c. Nappe étampée sur bon coton jaune 54 x 54 pces, 89c., 54 c 72 pces, $1.10, 72 x 81 pces, $1.45. 6 serviettes de 12 pces, 40c. Sur bon coton anglais blanc, nappe 54 x 54 pces, $0.98, 54 x 72 pces $1.35, 72 x 81 pces $1.50. 6 serviettes de 12 pces, 50c.



Coton de couleur pour la broderie, 50c.

Vous pouvez vous procurer un joli catalogue de broderie au prix de 0.20 et un album de Layette pour 0.15, en vous adressant à la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal.

Dans un but de propagande, on peut jusqu'au 30 avril prochain, s'abonner à la revue mensuelle de Broderie et de Musique pour le prix minime de 0.12 par an, au lieu de 0.25.

L'équivalent des mesures

A la demande de nos lectrices nous donnons çi-après, quelques renseignements sur l'équivalent des mesures (solides et liquides). Ce tableau paraîtra tous les mois dans la Revue Culinaire.

Il faut 3 cuillerées à thé pour faire 1 cuillerée à table,
½ once de liquide équivaut à 1 cuillerée à table

Une tasse correspond à	16 cuillerées à table
" " "	2 roquilles
" " "	½ chopine liquide
" " "	8 onces

Une chopine liquide égale deux tasses ou 16 onces

Mesures pour les liquides

4 onces	font	1 roquille
4 roquilles	"	1 chopine
2 chopines	"	1 pinte
4 pintes	"	1 gallon

Mesures pour les solides

2 chopines	font	1 pinte
8 pintes	"	1 quart
4 quarts	"	1 boisseau
105 pintes	"	1 baril

Autres mesures

1 tasse de sucre granulé	½ livre
1 " " beurre	½ "
1 " " saindoux	½ "
1 " " farine	¼ "
1 " " riz	½ "
1 " " farine de blé d'inde	5 onces
1 tasse de raisin (de table)	6 onces
1 " " " de Corinthe (nettoyé)	6 "
1 " " chapelure de pain (rassis)	2 "
1 " " viande hachée (tassée)	½ livre



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron

Chef Cuisinier



M. Louis Mauron

POTAGES

Crème d'asperges

(pour 10 personnes)

Dans une casserole à fond épais, mettez une tasse de beurre, lorsqu'il est fondu, ajoutez une tasse de farine, laissez cuire pendant quelques minutes en faisant bien attention de ne pas laisser colorer la farine. Ouvrez une grande boîte d'asperges, coupez les pointes et mettez-les de côté, car elles vous serviront à faire la garniture de votre potage.

Faites bouillir 2 pintes de bon bouillon et placez vos queues d'asperges dans la casserole; faites cuire le tout pendant quarante minutes et passez votre crème d'asperges dans un linge, ensuite donnez de la consistance à votre potage à l'aide d'une cuillerée de beurre frais et une demi-pinte de crème.

Assaisonnez, jetez vos pointes d'asperges dans votre potage au moment de servir.

Le potage doit être servi très chaud.

Crème de volaille "Reine Margot" (pour 10 personnes)

Dans une casserole à fond épais, mettez une tasse de beurre, une tasse de farine, faites cuire quelques minutes et versez sur le tout 2 pintes de bouillon de volaille bouillant; faites cuire le tout pendant quarante minutes, passez ensuite à l'étamine et liez votre potage avec un morceau de beurre frais, une chopine de crème et un verre de lait d'amandes.

Assaisonnez de poivre, sel, un peu de muscade.

Servez très chaud avec quelques petites quenelles de volaille.

Crème d'huîtres ou Potage aux huîtres

(pour 10 personnes)

Faites pocher 2 douzaines d'huîtres en ayant soin de garder le bouillon. Prenez 3 ou 4 livres d'os de poisson, faites un bouillon comprenant celui des huîtres additionné de 2 pintes d'eau.

Garnissez votre bouillon de légumes, laissez cuire pendant quarante minutes et passez-le.

Préparez dans une casserole à fond épais, une tasse de beurre, une tasse de farine, faites cuire un moment et versez dessus, votre bouillon de poisson (dans lequel, bien entendu, se trouve le bouillon d'huîtres) faites bouillir pendant une demi-heure, passez au tamis et ajoutez une chopine de crème fraîche, un morceau de beurre frais, que vous remuez bien avec une cuiller.

Au moment de servir votre potage, coupez en petits morceaux les huîtres que vous avez pochées et placez-les comme garniture.

Assaisonnez à point et servez chaud.

Potage clams chowder (pour 10 personnes)

Ouvrez 2 douzaines de clams en recueillant soigneusement le jus, hachez une demi-livre de panne de porc, que vous faites fondre ensuite dans une casserole épaisse dans laquelle vous ajoutez 2 oignons, un peu de persil haché; faites rissoler le tout et ajoutez ensuite 2

boîtes de tomates pelées, vos clams, 5 ou 6 pommes de terre coupées en petits dés, 1 pinte d'eau ou un bouillon de poisson et aussi l'eau des clams que vous avez conservée.

Faites cuire le tout pendant quarante minutes; vous pouvez couper vos clams en petits morceaux avant de les mettre dans le potage.

Assaisonnez légèrement de sel, poivrez et mettez quelques grains de thym.

Servez chaud avec des crackers.

Potage "Mulligatowny" (pour 10 personnes)

Il faut que vous prépariez un fond, c'est-à-dire un bouillon qui vous servira à terminer votre potage, pour cela, découpez un poulet cru en petits morceaux, faites-le cuire avec une pinte de bouillon blanc, garni de carottes, poireaux, céleri, un oignon, un bouquet de persil et quelques morceaux de champignons.

Dans une autre casserole, mettez 2 cuillerées de beurre avec un oignon haché fin, faites brunir votre beurre avec 2 cuillerées de cornstarch et avec 1 cuillerée de poudre de Cury, mouillez avec la cuisson de poulet dont on vient de parler et faites cuire pendant vingt minutes avant de passer à l'étamine et ajoutez finalement 3 tasses de crème.

Dans votre soupière, placez votre poulet coupé en petits morceaux et versez dessus votre potage.

Servez à part du riz cuit nature à l'eau et séchez au four pendant quelques minutes pour qu'il ne colle pas, nous rappelons que cela prend vingt minutes, dans de l'eau bouillante, pour faire cuire le riz.

Potage tortue verte de conserve (pour 10 personnes)

Mettez dans une marmite un poulet de 4 livres que vous aurez auparavant coloré au four; ajoutez ensuite un oignon piqué de clous de girofle, quelques branches de persil, quelques parures de champignons, un peu de poireaux, du céleri, une feuille de laurier, un fragment de thym, de basilic et de marjolaine.

Mouillez votre poulet avec 2 pintes de bouillon ou consommé bien clair et laissez sur le feu jusqu'à cuisson complète du poulet, ensuite, passez le tout dans une serviette et faites rebouillir en délayant 2 cuillerées de cornstarch avec 1 tasse de vieux Madère, liez votre potage pendant l'ébullition et retirez.

Assaisonnez avec une pinte de cayenne, ensuite faites chauffer votre boîte de tortue verte, égouttez les morceaux que vous aurez coupés en petits carrés et mettez-les dans le potage avec le jus. Servez très chaud.

Choux-Fleurs

Choux-fleurs à l'anglaise

Faites cuire les choux-fleurs en entier, c'est-à-dire mettez-les dans l'eau bouillante salée en conservant les feuilles qui enveloppent la fleur. Dressez sur une serviette au moment de servir et accompagnez d'une saucière de beurre fondu.

Choux-fleurs frits

Divisez vos choux-fleurs par bouquets et marinez-les dans l'huile additionnée de jus de citron et saupoudrez de persil haché.

Préparez une pâte à frire et plongez-y vos bouquets de choux-fleurs que vous faites frire dans l'huile bien chaude.

Dressez-les sur une serviette et servez une sauce tomates à part.

Choux-fleurs "Polonaise"

Faites bouillir vos choux-fleurs et dressez-les sur un plat beurré, saupoudrez d'œufs durs hachés et de persil.

Arrosez votre plat, ainsi dressé, avec du beurre noisette dans lequel vous aurez mis une cuillerée de mie de pain.

Oeufs

Oeufs mollets aux pointes d'asperges

Pour préparer l'œuf mollet, il suffit de le mettre dans l'eau bouillante pendant cinq minutes, ensuite le laisser refroidir dans de l'eau froide courante, ce qui a pour but d'arrêter la cuisson.

Faites des tartelettes en pâte feuilletée un peu plus grandes que la grosseur de l'œuf, quand elles sont cuites, placez des pointes d'asperges dedans, mettez dessus vos œufs mollets et nappez d'une bonne sauce crème.

Oeufs au plat "Opera"

Beurrez votre plat et cassez vos œufs dedans.

Mettez vos œufs au four pendant quatre minutes, retirez-les et faites sauter quelques foies de volailles au beurre, coupez-les en petits morceaux, une fois qu'ils sont colorés, mouillez-les avec un peu de Madère et rangez-les sur un côté du plat, de l'autre côté, placez un bouquet de pointes d'asperges que vous entourez d'un cordon de sauce brune.

Oeufs "Parmentier" (pour 5 personnes)

Faites cuire au four 5 grosses pommes de terre, quand elles sont cuites, ouvrez le dessus en gardant le couvercle, sortez la pulpe, passez-la au tamis pendant qu'elle est bien chaude et ajoutez-y un peu de beurre et de crème; quand cette opération est terminée, remettez votre pulpe, ainsi travaillée, dans vos pommes de terre, de façon à remplir la moitié du trou que vous avez fait; remplissez complètement le trou avec un œuf pour chaque pomme de terre, arrosez de crème et faites cuire vos pommes de terre au four.

Au moment de servir, remettez le couvercle sur chaque trou et dressez vos pommes de terre sur une serviette.

Poissons

Filets de sole "St-Germain"

Trempez vos filets de sole dans du beurre fondu, roulez-les ensuite dans de la mie de pain, quadrillez la chair avec le dos d'un couteau et arrosez vos filets de sole de beurre fondu.

Faites griller sur un feu très doux.

Au moment de servir, dressez sur un plat entouré de bouquets de petites pommes de terre noisette.

Filets de sole "Rosine"

Prenez une plaque que vous beurrez, pliez vos filets de sole en deux et rangez-les sur votre plaque en mouillant avec un peu de vin blanc et de jus de citron.

Avec le fond, une fois cuit, faites une sauce crème additionnée d'une cuillerée de tomate purée.

Coupez quelques petites tomates en deux, placez-les dans une plaque, salez-les et mettez un peu de beurre dessus, faites-les griller et une fois cuites, placez vos filets de sole sur un plat, nappez-les de sauce et rangez vos tomates autour et saupoudrez avec du persil haché.

Filets de haddock "Mirabeau"

Coupez vos filets pour que chaque morceau soit suffisant pour une personne, laissez-les tremper dans du lait salé pendant une heure, égouttez-les ensuite et trempez-les dans de la farine, faites-les sauter dans l'huile bien chaude et placez-les sur un grand plat.

Préparez autant de tranches de citron que vous avez de filets et garnissez chaque portion avec un filet d'anchois enroulé, dans le centre placez une olive.

Faites un beurre noisette, versez-le sur le poisson et placez sur chaque portion un morceau de citron préparé comme nous l'avons expliqué.

DESSERTS

Fraises "Romanoff"

Faites macérer des fraises dans du suc d'orange et de la liqueur de curaçao, placez-les ensuite dans des coupes à champagnes et décorez avec de la crème fouettée.

Pêches "Cardinal"

Placez dans une coupe à fruits, de la crème à la glace (vanillée) et dressez dessus votre pêche, recouvrez le tout d'une confiture aux framboises bien rouge, parfumez au Kirsch et parsemez le tout avec des amandes grillées. Faites un cordon de crème fouettée autour de la coupe.

Crème espagnole

Prenez une tasse de sirop Golden BENSON, mélangez à froid avec 3 tasses de lait et 4 œufs. Préparez 6 tasses ou formes, que vous placez dans une plaque avec un peu d'eau dans le fond.

Faites brûler un petit peu de sirop Golden sur le feu dans une poêle noire et versez-le ensuite dans le fond des tasses.

Remplissez ensuite vos tasses ou formes avec l'appareil dont nous avons parlé ci-dessus et faites cuire dans un four doux pendant 40 minutes. Laissez refroidir et renversez le contenu de vos tassez ou formes sur un plat prêt à servir.

Vous pouvez décorer avec de la crème fouettée.

Tarte favorite

Servez-vous de la pâte brisée, garnissez 2 plats à tarte et faites cuire votre pâte accompagnée de pois dans un four. Ces pois sont utiles pour la bonne cuisson de la pâte, vous les retirez lorsque la pâte est cuite.

Préparez l'appareil suivant:

Une chopine de lait, une tasse et demie de sirop Golden, un peu de vanille. Faites bouillir le tout et quand tout est cuit, prenez 2 grandes cuillérées à soupe de sirop Golden B (Prepared Corn), que vous délayez dans l'eau et vous liez le tout.

Retirez ensuite du feu et versez votre appareil sur les deux croustades préparées. Laissez refroidir et décorez vos tartes avec de la crème fouettée.

Beignets soufflés

Préparez une pâte de choux à la crème (voir recette dans un des précédents numéros).

Mettez cette pâte en boulettes et plongez-les dans la friture modérément chaude. Quand vos beignets sont cuits, mettez-les sur une serviette et saupoudrez de sucre fin.

Vous pouvez les farcir avec de la crème ou confiture.

Savayon (pour 6 personnes)

Travaillez fortement dans une bassine, 4 onces de sucre avec 6 jaunes d'œufs et un verre de vin de Marsala ou Porto. Fouettez votre composition sur le feu jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse et épaisse.

Parfumez à volonté soit avec du sucre vanille, de l'orange ou du citron.

CONFORT

— Ah! très bien! vous avez l'eau courante?

— Oui, monsieur! la rivière passe au pied de la maison!

Un chirurgien est appelé à juger le cas d'un malade à qui son médecin a déclaré que seule une opération pouvait le sauver.

Le prince du scalpel examine, palpe, réfléchit et déclare:

—Evidemment une intervention chirurgicale s'impose. Mais je vous préviens: le cas est difficile, l'opération délicate: elle ne réussit qu'une fois sur cinq.

Tête du malade.

—Rassurez-vous: je viens d'en rater quatre...

• • •

Dans un journal politique et littéraire qui ne compte plus ses années, on lisait ces jours-ci:

"Il restait assis à côté de son camarade, sans prononcer une parole; sa voix seule trahissait son émotion..."

Parler et se taire en même temps, voilà qui paraît difficile...

CUISINE DE CARÊME

JOURS DE MAIGRE, *par A. Escoffier*

Déjeuner pour 6 personnes

Hors-d'œuvre frugal
Oeufs Béatrice
Filets de morue provençale
Sarcelles à l'orange
Cœurs d'artichauts aux pointes d'asperges
Fromages au choix
Bananes à la bordelaise
Galettes feuilletées
Café mode française
Liqueur de cerisette (liqueur de famille)

Oeufs Béatrice

Choisir 6 œufs très frais; les pocher à l'eau salée; les égoutter sur un linge blanc.

Faire tomber en pluie neuf onces de semoule dans une chopine de lait bouillant, assaisonné de sel, de poivre, de muscade et une cuiller de beurre. Remuer avec le fouet de façon à obtenir une composition lisse; couvrir la casserole et donner une ébullition à petit feu pendant 20 minutes. A ce point, y mêler 2 œufs bien battus et 2 cuillerées de fromage râpé.

Verser la composition sur la table farinée, former des boules de la grosseur d'un œuf; les aplatir d'une épaisseur de un demi-pouce et les faire dorer sur les deux faces dans du beurre, à la poêle.

Dresser ces palets, en rond, sur le plat, disposer un œuf sur chacun, les masquer de sauce béchamel, les saupoudrer de fromage râpé, les arroser de beurre et les faire légèrement gratiner à la salamandre ou au four.

Filets de morue à la provençale

Faire dessaler à l'eau froide six filets de morue, pendant 8 heures, en ayant soin de renouveler l'eau plusieurs fois. Mettre, ensuite, les filets dans une casserole, les couvrir d'eau froide; poser la casserole sur le feu et lorsque l'écume monte à la surface, l'enlever. Dès les premiers bouillons, retirer la casserole hors du feu; tenir la casserole couverte pendant un quart d'heure pour donner à la morue le temps voulu de pocher sans précipitation.

Faire légèrement blondir, dans 5 ou 6 cuillerées d'huile d'olive de Provence, deux fortes cuillerées d'oignon finement haché dans un poêlon en terre de Vallauris, ajouter 7 à 8 grosses tomates, bien mûres, pelées, épépinées, sans les presser, et les hacher, une demi-gousse d'ail broyée, une forte pincée de persil, grossièrement haché, poivre frais moulu, pour le sel tenir compte du degré de salaison de la morue. Couvrir le poêlon, cuire la tomate à petit feu pendant 20 à 25 minutes, y joindre les filets de morue et cinq onces d'olives noires.

Continuer la cuisson pendant 10 minutes. Dans le cas ou la tomate serait trop réduite, ajouter quelques cuillerées d'eau bouillante ou de l'eau ayant servi à pocher les filets de morue. Servir à table dans le poêlon même et, en même temps, des pommes de terre cuites au four.

Sarcelles à l'orange

Pour 6 personnes: choisir trois sarcelles bien fraîches; les vider soigneusement, remettre les foies dans l'intérieur, assaisonnés de sel et de poivre, les brider, les cuire au beurre, à la casserole. Aussitôt cuites, les dresser sur plat très chaud; égoutter la moitié du beurre de cuisson, ajouter au restant un petit verre de bon Armagnac, 2 verres de porto, une cuillerée de zeste d'orange râpé; faire réduire pendant 3 minutes, verser sur les sarcelles.

Servir en même temps une salade d'oranges.

Cœurs d'artichauts aux pointes d'asperges

Choisir des artichauts bien frais, de moyenne grosseur; supprimer les deux premières rangées de feuilles, couper les autres horizontalement à la naissance des feuilles, parer les cœurs, les citronner et les cuire à l'eau salée dans laquelle on aura délayé 2 cuillerées de farine.

Aux trois quarts de leur cuisson, égoutter les cœurs, les rafraîchir, retirer le foin contenu dans les cœurs. Les ranger dans une casserole à sauter de grandeur voulue, fortement beurrée, les arroser d'un petit jus de citron, un demi-verre de vin blanc et quelques cuillerées d'eau bouillante, une pincée de sel. Couvrir la casserole, terminer la cuisson à petit feu. Au moment de servir, dresser les cœurs, en rond, sur le plat; ajouter au fonds de cuisson, complètement réduit, six onces de crème très fraîche et bouillante; donner deux minutes d'ébullition et verser sur les fonds d'artichaut, les garnir de pointes d'asperges, au beurre, dressées en pyramide.

Bananes à la bordelaise

Choisir des bananes, mûres à point, les débarrasser de leur écorce; couper la chair en rondelles, pas trop minces, les déposer dans une terrine, les saupoudrer de sucre, les couvrir d'un bon vin rouge de Bordeaux, pas très vieux. Couvrir la terrine. Laisser macérer pendant une heure. Dresser en coupe à champagne.

Nota.—Pendant les saisons froides, la meilleure façon de manger les bananes est de les faire macérer pendant une heure dans un bon vin de Bordeaux, ou de Bourgogne, sucrés; j'ajouterai que le vin du Clos du Pape ne déplaît pas à la banane. Le vin aide à la digestion de ce fruit et en conserve les vitamines.

Pour bien servir les vins de Bordeaux

Bien servir les vins est une importante question, encore bien peu connue malgré les conseils répétés donnés par les chantres du vin.

Dans son remarquable ouvrage sur l'*Histoire de la vigne et du vin en Aquitaine*, Frantz Malvezin, le savant œnophile, a très judicieusement remarqué que "savoir boire est plus qu'une science; savoir boire les vins de Bordeaux n'est donné qu'à un gourmet exercé; savoir le faire boire à ses convives n'appartient qu'à un maître de maison doué d'un tact exquis et d'un goût éclairé".

De son côté, M. Paul Berthelot, le très grand ami de nos vins, déclare: "Or, ce grand vin de Bordeaux ne s'avale pas comme une infusion. Pour le goûter comme il le mérite, il faut une initiation, des rites consacrés, il faut d'abord une harmonie préétablie entre la nature des plats et les vins successifs.

"Le premier souci du maître de la maison est donc d'établir son menu, pour assurer la parfaite logique et concordance de ses vins avec lui. Le milieu, la région, la saison, dictant les mets, le goût de l'amphitryon inspire la carte des bouteilles.

"Sur le poisson, les vins blancs: c'est le rite classique. Mais quels vins blancs? Les Sauternes sucrés et dorés sont toujours les bienvenus. Ce sont de grands seigneurs qui ne sont déplacés nulle part, mais leur richesse en sucre va peser lourdement sur le palais, quand les vins rouges feront leur entrée avec la complexité de leur chair. Il est plus sage de servir ici les vins blancs secs ou demi-secs, que possèdent les grandes régions vinicoles, le Bordelais et la Bourgogne et aussi les autres. Ils stimulent avec agrément les organes du goût, tout en gardant une neutralité bienveillante. Ils n'ont que la valeur d'une escarmouche avant d'ouvrir le feu.

"L'entrée, les viandes, suivant leur nature, commandent le choix des vins rouges. Les mets plutôt légers appellent les vins bouquetés, fins, peu corsés. Si le filet de bœuf, sous toutes ses formes, justifie des bouteilles dont le corps et l'âme soient bien équilibrés, il va de soi que les gibiers, les pâtés, les foies gras, réclament des vins riches d'étoffe et même somptueux.

"Ce n'est plus un secret pour personne que le fromage et les cèpes à la bordelaise, par exemple, sont particulièrement favorables à la dégustation.

"Les entremets, glacés ou non, et les fruits servent à merveille les vertus liquoreuses et l'odeur de fleur des Sauternes. On les présentera très froids dans toute leur subtilité charmeuse."

Le vin doit être servi dans un verre plutôt grand que petit, d'un beau cristal transparent et fin, permettant de bien voir la couleur et la limpidité du vin. Ajoutons que "la moindre parure le dépare, un trait de graveur peut déranger l'harmonieuse simplicité. A plus forte raison faut-il éviter les côtes, qui brisent les belles incurvations géométriques. Le vin n'a pas besoin d'autre ornement que le vin. Il porte en soi toutes ses grâces." La forme du verre doit être suffisamment évasée pour bien respirer le parfum du vin. Un spirituel magistrat de la Cour de Bordeaux a donné à ce sujet les conseils que nous reproduisons:

Pour être un vrai dégustateur,
Il faut qu'auparavant de boire,
Dans un mouvement giratoire,
Sans brutalité, sans lenteur,
La main fasse voler le verre,
Où le vin aux parois adhère,
Dégageant sa fine senteur!

Usez des mots tumultueux,
Ne craignez pas le dithyrambe,
Quel suc ! quelle chair ! Quelle jambe !
Quel muscle ! Quel gras onctueux !
Le blanc est liquide topaze;
Quant au rouge, autre périphrase,
C'est un rubis spiritueux.

Portez-les à hauteur des yeux,
Mirez leur couleur chaude ou pâle,
Leurs tons de sardoine ou d'opale,
La transparence de leurs feux,
Humez enfin des deux narines
Leur bouquet d'essences divines,
Puis avalez ces vins fameux!

• • •

Dans quel ordre faut-il servir les vins?

En règle générale, débutons avec les vins jeunes et finissons avec les vins plus vieux, en évitant de mêler des types trop accentués et même distincts qui nuiraient à leurs voisins immédiats. Pour les vins rouges de Bordeaux, par exemple, la sève puissante d'un Saint-Émilien ou même d'un Pomerol peut porter tort à l'élégance des Médoc ou des Graves beaucoup plus délicats. Usons de discernement et n'alternons pas les années légères avec les années corsées; elles se nuiraient réciproquement. Enfin, veillons à ce que les vins offerts suivent toujours une gamme de qualité ascendante.

La bonne règle à suivre pour la parfaite concordance des vins avec les mets est celle-ci:

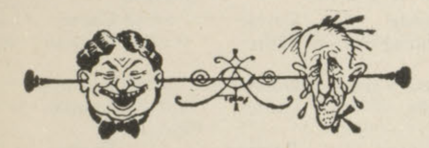
Envisageons un service comprenant exclusivement des vins de Bordeaux.

Avec les hors-d'œuvre et le poisson: les vins blancs secs ou moelleux des Graves, de Langoiran, de Rions et de la Grande Côte de Bordeaux. Sur les entrées: les vins bourgeois ou bourgeois supérieurs du Médoc, les excellents vins rouges des Graves. Sur les grosses pièces: les vins de Saint-Emilion ou de Pomerol. Vers la fin du repas, au moment où le goût, préparé par une savante gradation de sensations, est susceptible des impressions les plus délicates, les vins des grands crus du Médoc feront leur entrée triomphale. Au dessert, seront servis les grands vins blancs liquoreux de Loupiac, de Sainte-Croix-du-Mont, de Barsac et de Sauternes.

En suivant ces quelques prescriptions, vous présenterez les vins dans les meilleures conditions, vous en ferez apprécier tous les mérites.

Pierre Célestin

(*Le Sud-Ouest Economique.*)



PENDANT LA CRISE

3.125 francs la bouteille de vin... ou $125.00! !

Cent bouteilles de vin de "Tokay Impérial" année 1812, offertes en vente, le 29 novembre, à Londres, à des amateurs privés, ont été achetées par le représentant d'un prince hindou du Rajpoutana, pour la somme de 312.500 francs, ce qui met la bouteille à 3.125 francs (125 dollars).

Un autre lot de 100 bouteilles du même vin, datant de 1790, a été également mis en vente. C'est l'une des ventes les plus remarquables depuis 1903, date à laquelle on découvrit, au palais Saint-James, une caisse de cherry brandy ayant appartenu à "l'ordinaire" de George III, en 1764. A cette époque, le roi Edouard VII en envoya quelques flacons au roi d'Espagne, Alphonse XIII, et fit vendre le reste au profit d'œuvres charitables.



LE MARIAGE DES LIQUEURS

par LÉON ISNARD, *auteur de "La Gastronomie Africaine"*

Dans ce tableau, les liqueurs de l'univers se sont donné rendez-vous, groupées suivant une échelle de saveurs, qui peut satisfaire la vue, l'odorat et le goût.

Certains mélanges sont des bouquets; ils ont de l'expression, de la couleur, des secrets, une âme, de la chaleur de serre qui dégagent des effluves parfumés et évoquent souvent le Paradis.

Bénédictine Cognac	Curaçao Cognac	Banane Cognac
Vermouth Cassis	Vermouth Bitter	Vermouth Cinzano
Anisette Grenadine	Anisette Orgeat	Anisette Gentiane
Bière Grenadine	Bière Orgeat	Bière Cidre
Whisky Soda ou Perrier	Cognac Soda ou Perrier	Crème de Noyau Soda ou Perrier
Gin Bitter	Gin Vermouth	Gin Cassis
Bourgogne rouge Orange	Bordeaux Jus de Fruits	Vin du Rhin Fraises
Vin d'Algérie Pêche	Malaga Cognac	Sauternes Fraise
Rhum Orgeat	Rhum Thé	Rhum Marasquin
Kirsch Fraise	Kirsch Marasquin	Kirsch Crème de Vanille
Kirsch Grenadine	Kirsch Suze	Kirsch Orange
Picon Grenadine	Picon Citron	Bourgogne Blanc Cassis
Picon Menthe Blanche	Pippermint Orgeat	Champagne sec Fraise
Vin de Chambéry Vermouth	Mandarine Citron	Champagne sec Sirop de Rose
Groseille Framboise	Thé Kirsch	Quinquina Fraise
Jaune d'œuf Cognac	Jaune d'œuf Triple sec	Jaune d'œuf Parfait Amour
Jaune d'œuf Rhum	Anisette Rose Mandarine	Vieille Cure Pêche
Parfait Amour Cognac	Kummel Banane	Cerise Abricot

Limonade Framboise	Cerise Mûre	Cacao Cognac
Anisette Verte Prunelle	Calvados Cidre	Kummel Ananas
Cacao Café	Banane Rhum	Fraise Marasquin
Raspail Mille-fleurs	Menthe Grenadine	Bière Citron
Abricot Cognac	Pêche Kirsch	Cherry-Brandy Fraise
Framboise Fraise	Kummel Genièvre	Pamplemousse Cognac
Cassis Perrier ou Soda	Schiedam Kummel	Curaçao Blanc Curaçao Rouge
Bière Blonde Mandarine	Tafia Orgeat	Vodka Cacao
Boukha Banane	Lagmi Mandarine	Whisky Curaçao
Advokaat Knike looker	Kriken Lambic	Rossi Fraise
Byrrh Cassis	Byrrh Citron	Dubonnet Framboise
Cognac Cacao	Mandarine Curaçao	Pippermint Orgeat
Bols Vert Cherry	Limonade Jus de Fruits	Chartreuse Cognac
Vin Blanc Citron	Cédrat Fraise	Ananas Fraise
Suze Citron	Madère Groseille	Café Cognac
Calvados Cognac	Crème de Menthe Cognac	Vermouth Mandarine
Gin Orange	Orange Cognac	Cognac Pêche

Ménage à trois

Orange Citron Champagne	Sauternes Grenadine Cerises	Porto Rouge Groseilles Fraises
Bénédictine Cognac Crème de Cacao	Menthe Verte Curaçao Kirsch	Grand Marnier Orange Cognac
Orange Vermouth Curaçao	Armagnac Bitter Fine Champagne	Angustura Anisette Whisky
Whisky Framboises Fine Champagne	Marasquin Vermouth Bitter	Absinthe Anisette Bitter
Champagne Curaçao Bitter	Porto Rouge Jaune d'œufs Cognac	Gin Cherry Framboise
Vermouth Cherry Fraises	Gin Vermouth Cognac	Gin Citron Cassis
Rhum Orange Curaçao	Madère Rhum Cognac	Vermouth Citron Groseilles
Anisette Angustura Rhum	Crème de noyaux Cherry Curaçao	Bitter Absinthe Curaçao
Angustura Crème de noyaux Gin	Eau-de-Vie de Dantzig Framboises Jaunes d'œufs	Vanille Thé Cognac

(*suite page 30*)



Le mariage des liqueurs-

(*suite de la page 29*)

Chartreuse Sauternes Kirsch	Kummel Rhum Orange	Parfait Amour Cognac Whisky
Rhum Thé Citron	Gin Vermouth Grenadine	Bitter Crème de Menthe Curaçao
Anisette Banane Mandarine	Cacao Cognac Gin	Vermouth Kirsch Grenadine

Ménage à Quatre

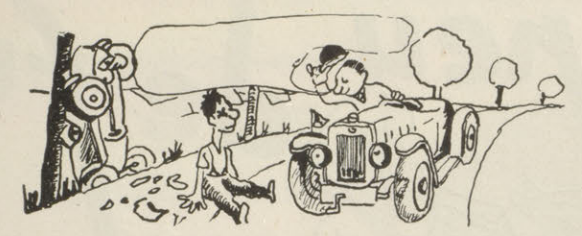
Grenadine Cognac Orange Champagne	Cerises Marasquin Porto Champagne	Vin de Tokay Ananas Chartreuse Champagne
Jaunes d'œufs Porto Rouge Cognac Sirop	Xérès Curaçao Cognac Porto Rouge	Jaunes d'œufs Thé Lait Kirsch
Thé noir Rhum Cognac Curaçao	Bitter Absinthe Curaçao Vermouth	Cassis Gin Grenadine Kirsch
Jaunes d'œufs Citron Cognac Tuica Veche	Orgeat Fraises Cognac Marasquin	Gin Bitter Sirop Curaçao
Vin du Rhin Cognac Bordeaux Rouge Soda ou Perrier	Champagne Orange Rhum Citron	Ananas Champagne Cognac Curaçao

Goût américain

Bitter Orange	Cherry-Brandy Curaçao Vert	Eau-de-Vie Menthe
Vermouth Absinthe Soda	Cognac Menthe Eau de Seltz	Vin Rouge Oeuf Sirop
Whisky Orange Oeuf	Gin Vermouth Grenadine	Apple Brandy Orange Vermouth Italien
Vermouth Franc. Vermouth Italien Gin	Bitter Citron Soda	Eau-de-Vie Citron Eau de Seltz
Crème double Gin Citron Orange	Orange Gin Vermouth Italien Curaçao	Eau-de-Vie Orange Ananas Menthe
Angustura Orange Groseille Gin	Cacao Chocolat Jaunes d'œufs Crème double	Orgeat Citron Eau de Seltz Gin

NOTA:—L'étude: Mariage des liqueurs et mariage des produits alimentaires, pourra suggérer aux lecteurs, l'idée de mélanges beaucoup plus importants.

La découverte d'un nouveau plat fait plus de bien à l'humanité que la découverte d'une étoile nouvelle. (Brillat-Savarin)



A l'usage des automobilistes

par Miguel Zamacoïs

Aphorismes de sécurité

Quelle inestimable conquête si les hommes, qui peuvent déjà mourir de tant de choses, s'arrangeaient pour ne pas mourir par l'automobilisme.

Dans une proportion formidable, cela ne dépend que d'eux.

Que faut-il pour être heureux? Un peu d'or..., répète l'autre. Pour éviter les accident mortels que faut-il? Bien moins que cela: un peu de jugeotte et un grain de modestie.

• Dans un accident qui n'est pas dû au matériel, il y a toujours un chauffeur qui est fautif. Si chacun faisait en sorte que ce ne soit pas lui, instantanément, il n'y aurait plus d'accidents.

• Sur la route, si tu aperçois quelque chose, méfie-toi. Mais si tu n'aperçois rien, méfie-toi bien davantage.

• Chaque tournant de la route est un piège, mais chaque ligne droite est un traquenard.

• Tiens les passages à niveau pour fermés, même quand ils sont ouverts, et tiens pour imminente l'arrivée du train, même quand il est passé.

• Les passages à niveau étant des pièges à autos, souviens-toi que les pièges se tendent les portes ouvertes.

• En physique automobile, les chances d'accident croissent comme le carré des vitesses.

• La prudence mène à la vieillesse, et la folle témérité mène au cimetière.

• Agis sur la route comme si tous les gens t'en voulaient à mort.

• Ralentis pour ta peau, pas pour le gendarme.

• Quand tu vas comme un fou sur la route, un héritier attend derrière chaque arbre.

• Lorsque tu longes un fossé, pense à la culbute.

• Pour n'importe où qu'ils partent, les imprudents ont des chances d'arriver dans une clinique.

• A partir d'une certaine vitesse, il ne faut dépasser que les voitures auxquelles ça a l'air de faire plaisir.

• Au volant, pas de distraction: ne pense pas à la mort de Louis XVI, pense à la tienne.

• Laisse donc passer ce fou: tu le ramasseras peut-être plus loin.

• Comme il a l'air bêta le fou déchaîné qui vous a gratté imprudemment, quand on l'a rejoint à la barrière fermée du passage à niveau.

• Laisse passer sans honte tous ceux qui veulent passer: une concession momentanée vaut mieux qu'une concession à perpétuité.

• Agis comme si chaque voiture qui va te croiser était un tank qui te cherche, et prends ta droite pour deux.

• La chaussée est mouillée? C'est l'instant de te souvenir que tu n'es, toi, que poussière.

• C'est la Prudence qui a inventé le frein et c'est l'Orgueil qui a imaginé l'accélérateur.

• Quand on conduit soi-même, le frein le plus efficace, c'est une femme peureuse.

• Dans les agglomérations, prudence et méfiance: tu circules au milieu de témoins à charge.

• Avant de faire un sotte imprudence, songe qu'un exploit est toujours moins glorieux qu'un accident n'est humiliant.

• Un sot trouve toujours un plus sot qui le dépasse.

• Quand, devant toi, roule un cycliste, demande-toi quel genre d'embêtement il s'apprête à te causer.

• D'un piéton qui, sur la route, te tourne le dos, pense toujours qu'il est sourd; et s'il vient vers toi, pense qu'il est aveugle.

• Garde-toi des enfants réveillés et des charretiers endormis.

• Méfie-toi des bestiaux qui vont boire, et des hommes qui en viennent.

Miguel ZAMACOÏS.



Ils sont trois, un Parisien, un Lyonnais et un Marseillais à vanter les qualités de leurs marques locales d'automobiles.

Le Parisien soudain déclare.

—Moi, mes amis, je vais si vite avec ma Citroën que lorsque je file plein gaz, les arbres ressemblent à une palissade.

Le Lyonnais hausse les épaules et ricane:

—Ce n'est rien! quand je veux aller vite, je prend ma Berliet, j'appuie sur le champignon et bientôt, les bornes kilométriques, on dirait un petit mur.

Alors Marius, le Marseillais, s'exclame:

—Hé pitchounes, vous me faites rire avec vos histoires exagérées. Moi, je n'exagère jamais, hein! eh bien, quand je veux connaître les joies de la vitesse, petits, je prends ma Turcat-Mery et Zou je file à l'autodrome de Miramas.

"Là, je bille comme un sourd... et au troisième tour, je peux lire mon numéro arrière!"

• • •

Lily est une jeune mariée. Depuis trois semaines à peine.

Hier elle rentre chez sa mère dans un état lamentable.

—Oh! maman, que je suis malheureuse!

—Qu'as-tu, ma fille, pour l'amour de Dieu?

—Figure-toi, maman, mon mari m'a dit: "Il n'y a qu'une femme sur cent qui soit aussi belle que toi!"

—Mais... mais, ma fille, ce n'est pas une raison pour être malheureuse comme ça!

—Mais si, avant notre mariage, il disait toujours "sur mille".

• • •

Un jour qu'au ciel, le Père, le Fils et le Saint-Esprit s'ennuyaient, s'ennuyaient à mourir et baîllaient, baîllaient à laisser voir la paille de leurs chaises, un séraphin, pour les distraire, proposa un voyage sur la terre.

—Oh! moi, dit le Père, je suis vieux, les voyages me fatiguent.

—Merci, s'écria le Fils. J'y suis allé. Après le coup qu'on m'y a fait, vous n'avez tout de même pas la prétention de m'y voir retourner.

—Et vous? demanda le séraphin au Saint-Esprit.

—Je n'irai pas sur la terre, répondit froidement celui-ci, tant qu'il y aura des tirs aux pigeons.

• • •

Elle, toute jeune mariée, est une ménagère très novice. Mais elle a tant de bonne volonté qu'on ne peut décemment lui en vouloir.

Lui, qui l'adore, ne songe qu'à la couvrir de compliments.

Et tout ainsi est pour le mieux dans le meilleur des ménages.

Hier encore...

—Mon chéri, s'excuse-t-elle, très penaude, mon chéri, j'ai bien peur d'avoir mis un peu trop de sel dans le potage.

Il goûte, réussit à ne pas faire une trop vilaine grimace et, gentiment:

—Non, non ma chérie, tu aurais pu tout simplement mettre un peu plus de potage dans le sel!

• • •

A l'église, M. le curé fait le panégyrique enthousiaste des vertus de la défunte, cette bienfaitrice de la paroisse... puis il continue avec émotion en s'adressant au gendre, qui conduit le deuil:

"Hélas! depuis dix-sept ans elle souffrait de la maladie de cœur, aigue, terrible, qui nous l'a ravie. Déjà, en 1911, elle eut une crise que l'on crut à un moment fatale, et à laquelle elle se résigna d'une façon touchante. On peut dire de cette femme de bien qu'elle est morte deux fois!..."

—Sapristi, murmure à ce moment le malheureux gendre, atterré, pourvu que cette fois-ci soit la bonne!

• • •

Au temps des jupes trops courtes.

—Cher ami, voyez-vous ces deux jeunes femmes blondes?

—Oui.

—Laquelle est la baronne de V...?

—Mon cher, c'est celle qui a les pantalons fermés.



CAFE

Victoria - fèves

Le Café Victoria vendu en sac vous assure un breuvage incomparable. Toujours frais, il est moulu seulement au moment de vous en servir, ou par votre marchand, si vous n'avez pas de moulin. Absolument pur, il conserve toute sa force, son arome qui lui donne un goût exquis.



THE VICTORIA

Noir ou Vert

Le Thé Victoria provient de jeunes feuilles tendres de la première récolte, directement des meilleures plantations. Chaque tasse vous apporte le délicat parfum de l'Orient.



GELEES

Victoria Assorties

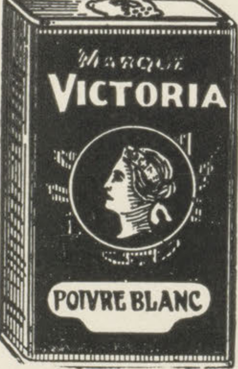
Les Gelées en poudre "Victoria" étant à base d'extraits purs de fruits, durcissent dans les paquets, mais se dissoudent facilement. Ceci n'affecte pas la qualité.



EPICES

Victoria Assorties

L'assaisonnement fait avec les Epices Victoria vous assurera un succès complet, et donnera à vos mets un arome distinctif qui ne peut être obtenu avec aucune autre marque d'épices.



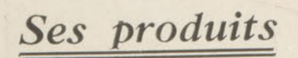


ESSENCES Victoria Assorties

Pour vos desserts employez les Essences marque Victoria. Vous obtiendrez une saveur délicate et particulière due à la pureté et à la fabrication spéciale de ces essences.

En vente dans les

MAGASINS INDEPENDANTS VICTORIA



Ses produits

Pâtes alimentaires

Nouilles aux œufs

Spaghetti aux tomates

Fèves au lard

Fèves aux tomates

CATELLI

Ses marques

"Hirondelle"

"Sunshine"

"Eggweat"

"Catelli"

5 avril 1932 | Vol. 2 - No 6 | Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest | Montréal, Canada



LORRAINE COCKTAIL

Dans un shaker, mettez de la glace pilée,

½ verre à liqueur cordial Médoc,
1 verre de Dry Gin Hills & Underwood,
1 verre de Rossi apéritif.

Remuez, passez dans un verre à cocktail, un zeste de citron.





la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 6. 15 AVRIL 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

AVIS IMPORTANT

Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre d'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.

Old Stock Ale

à la portée de tous !



mûrie à point

Prime par la Force et par la Qualité



On trouve encore quelques braves gens qui s'étonnent qu'une revue soit consacrée uniquement à l'art culinaire; ils confondent trop souvent l'art du bien manger avec la gourmandise, oubliant que l'art d'accommoder les mets a une grande importance, nous disons mieux, c'est une question vitale d'où dépend la santé des individus.

• • •

C'est pour répondre à ces objections qui sont tenaces que nous nous sommes efforcés, depuis bien des mois, à prouver que la gourmandise ne doit avoir aucun rapport avec l'art culinaire et qu'il y va du bonheur de la société de savoir manger sainement.

Manger peu mais manger bien *c'est là le programme de l'art culinaire.*

Autrefois, lorsque l'on invitait des amis à la table familiale, on se considérait obligé de leur donner de véritables indigestions pour leur prouver qu'on avait bien fait les choses, que l'on ne regardait pas à la variété des mets ni à la dépense pour bien les recevoir.

Ce n'est pas sans stupéfaction que l'on retrouve un menu quotidien de Louis XIV qui comprend: quatre assiettes pleines de soupes diverses, un faisan entier, une perdrix, une grande assiettée de salade, deux grandes tranches de jambon, du mouton au jus et à l'ail, une assiettée de pâtisserie, des fruits et pour finir.... des oeufs durs.... ouf!!

On se sent l'estomac lourd rien qu'à énumérer ce menu quotidien.

Dans ce grand siècle, à l'occasion des banquets, on n'était pas étonné de trouver des menus incroyables divisés en premier service: *une pièce de boeuf, un potage aux huîtres, un potage au riz, hors-d'oeuvres;* second, troisième *et* quatrième service, *dont nous vous faisons grâce de l'énumération.*

On se demande vraiment comment les convives pouvaient faire pour loger tout cela dans leur estomac, car après tout, nos bons médecins ne nous disent pas que la capacité stomacale ait diminué avec les siècles.

• • •

Aujourd'hui il est de bon ton d'offrir peu mais bon; *la qualité prime la quantité.*

Un repas comprend: hors-d'oeuvre, potage, entrée, un plat de viande, légumes, un entremets, un dessert.

A notre avis, c'est un modèle de menu très moderne.

Puisque nous mentionnons les légumes, rappelons qu'il faut s'efforcer d'en offrir une variété; on ne mange pas assez de légumes *et le jardin produit autre chose que des pommes de terre.*

• • •

Dernièrement les gastronomes ont été plus loin en préconisant le repas de deux plats.

Paul Reboux, un extrémiste dans l'art du bien manger, suggère un seul plat; bien entendu, il faut s'entendre et voici ce qu'il nous dit:

"Osons proclamer l'excellence du menu d'un plat, d'un seul plat important, préparé selon les règles de l'art, ce plat unique sera précédé d'un potage, d'une légère entrée, suivi d'une salade ingénieuse, d'un fromage (obligatoire d'après Brillat-Savarin), d'un entremets sucré, de friandises."

Nous voilà loin, n'est-ce-pas, du dîner de Gargantua?

Pour être moderne, la maîtresse de maison doit donc offrir à ses invités un repas simple mais bon *ou la gourmandise n'a pas sa place, l'art du bien manger nous offrant des mets délicieux pour le palais et l'estomac.*

• • •

Voilà en résumé le but poursuivi par la Revue Culinaire, *et puisque nous parlons de notre programme, nous en profitons pour remercier ici nos charmantes lectrices, qui, par des lettres d'appréciation, nous encouragent tous les mois.*

Il est utile que la Revue Culinaire *se répande de plus en plus dans nos excellentes familles canadiennes; les compliments nous flattent mais celà ne suffit pas, nous avons besoin de la collaboration de notre aimable public.*

Chacune de nos lectrices possède des amies, pourquoi ne pas parler de la Revue Culinaire *dans la conversation, cela éveille la curiosité et peut nous permettre d'obtenir de nouvelles lectrices.*

Depuis le mois dernier, nous demandons (voir au bas de la page 1) à notre cher public de nous communiquer des adresses de personnes susceptibles de s'intéresser à la Revue Culinaire.

Sans obliger personne, nous nous ferons un plaisir, pendant deux mois, d'envoyer gratuitement la revue aux personnes dont les noms nous serons communiqués.

Pouvons-nous compter sur votre bienveillant appui?... Merci...

Gaston Boinnard.


G. W. Simpson

Les aliments

par

E. de Pomiane

▼▼



Avant-propos: *Durant la première année d'existence de la* Revue Culinaire, *nous avons publié tous les mois des extraits de* la Physiologie du Goût, *de Brillat-Savarin.*

Cet auteur, que l'on cite fréquemment dans les traités gastronomiques, a obtenu la célébrité bien longtemps après sa mort; critiqué plus ou moins ouvertement par ses contemporains, qui ne le comprenaient pas, il est devenu de nos jours un classique renommé.

Il nous fait plaisir aujourd'hui de présenter à nos lectrices un excellent article de M. E. de Pomiane, *extrait du livre:* "Bien manger pour bien vivre", (*Albin Michel, éditeur.*)

Ceux qui, actuellement, se piquent d'être des gastronomes, prétendent que M. de Pomiane est notre Brillat-Savarin moderne.

Quand on étudie ses oeuvres, on est obligé de reconnaître les qualités de cet auteur qui, en effet, dès son vivant, est devenu un maître dans l'art de la gastronomie.

La Rédaction.

• • •

Tout ce que nous empruntons au monde extérieur pour échafauder nos tissus, en réparer l'usure et nous fournir de l'énergie, constitue les *aliments.* Ces derniers sont pris dans la nature dans un état de complexité très grande.

L'Azote a un rôle primordial dans l'édification matérielle de notre organisme ainsi que le Carbone qui est un accumulateur d'énergie. Or, dans nos aliments, l'Azote et le Carbone sont loin d'être libres. Notre organisme ne saurait, du reste, qu'en faire à cet état de simplicité. L'Azote que nous prenons au monde extérieur est engagé dans les substances albuminoïdes; le Carbone dans l'amidon, le sucre et les graisses.

Les Physiologistes ont classé les aliments en quatre grandes catégories:

1o. *Les albuminoïdes* qui contiennent de l'Azote;

2o. Les amidons, les sucres, la cellulose des tissus végétaux, qu'on groupe sous le nom d'*hydrates de Carbone,* parce qu'ils sont des combinaisons de carbone et d'eau;

3o. *Les graisses* qui contiennent aussi du carbone et qui sont des combinaisons d'acides gras et de glycérine;

4o. *L'eau et les sels minéraux,* tels que le sel marin, les sels de chaux, etc. . .

Les aliments de la première catégorie contenant de l'azote, sont capables de refaire nos tissus à mesure que ceux-ci s'usent en vivant, ce sont des aliments *plastiques.*

Les aliments de la seconde et de la troisième catégories, contenant beaucoup de carbone, c'est-à-dire beaucoup d'énergie, sont des aliments *dynamogènes* (engendrant la force) ou *thermogènes* (engendrant la chaleur). On les appelle aussi des aliments *respiratoires,* car ils apportent le combustible qui doit être brûlé par l'oxygène fourni par la respiration. Les aliments du quatrième groupe sont aussi des aliments plastiques, puisque les sels minéraux et l'eau entrent toujours dans la constitution de la cellule vivante.

Ajoutons encore à ces quatre catégories d'aliments, les aliments dits d'épargne, tels que le vin, l'alcool et sur lesquels nous reviendrons en temps et lieu.

Pour rendre plus compréhensible cette nomenclature un peu aride, prenons des exemples concrets, et étudions les propriétés de ces aliments.

Les substances albuminoïdes.

Les types de ces aliments sont la viande et le blanc d'œuf. Ce dernier est le plus simple et le plus facile à étudier.

Quelques-unes de ses propriétés physiques les plus caractéristiques sont connues de tout le monde.

1o. Si on chauffe vers 60 degrés et au-dessus, le blanc d'œuf, tel qu'on le trouve dans la coquille, ce blanc se *coagule;* il durcit gra-

duellement. Dans un œuf à la coque chauffé très peu de temps, le blanc est presque liquide et présente un aspect laiteux. Cuit à point, c'est l'œuf à la coque idéal des gourmets. Si on le chauffe plus longtemps, le blanc devient compact; c'est le blanc de l'œuf dur. Tel est le fait de la coagulation de l'albumine.

Toutes les albumines coagulent par la chaleur; tous les aliments contenant des substances albuminoïdes durcissent par la chaleur. La viande, qui a une consistance plus ou moins flasque, devient ferme dès qu'elle est placée sur des charbons ardents ou portée dans un liquide dont la température est proche de celle de l'ébullition. Là encore, l'albumine de la viande s'est coagulée.

2o. Si, à un blanc d'œuf liquide, on ajoute un acide, du vinaigre par exemple, ce blanc d'œuf se trouble, il se *précipite*. La viande placée dans le liquide acide d'une marinade subit le même sort; elle devient et se couvre d'une couche d'albumine précipitée.

Les gourmets, qui désirent ne pas "rater" un œuf poché, savent empiriquement associer ces deux facteurs de "saisissement" du blanc d'œuf; aussi jettent-ils leur œuf dans une grande quantité d'eau bouillante, légèrement acidulée au moyen de vinaigre. Ils réalisent ainsi à la fois, une coagulation et une précipitation rapides qui enrobent le jaune de l'œuf dans une coque de blanc instantanément coagulé.

Cette précipitation par les acides et cette coagulation par la chaleur sont des propriétés caractéristiques de la matière albuminoïde.

Nous consommons nos aliments plastiques presque toujours sous la forme d'albumine cuite.

Les amidons et les sucres.

Nous avons rangé sous ce nom des aliments dynamogènes tels que l'amidon, les sucres, la cellulose.

L'amidon est consommé en général sous forme de farine et de tous ses dérivés culinaires: pain, macaroni, pâtisseries, liaison des sauces, etc...

Les sucres sont consommés sous forme de sucre de canne, de betteraves, sucre de fruits, miel, et dans les préparations telles que les pâtisseries, les confitures, les compotes, etc... On apprend en chimie que l'amidon, par des procédés très simples, se transforme en un sucre appelé glucose.

La cellulose forme la charpente de tous les végétaux; nous la trouvons dans la salade, les légumes, les fruits, etc. Elle est, comme nous le verrons plus loin, presque indigestible et inassimilable. Les végétaux ne seront donc des aliments que grâce à l'amidon, aux sucres et aux albuminoïdes qui accompagnent leur matière cellulosique.

Constatons ici que les végétaux sont cependant des aliments dynamiques de premier ordre puisqu'ils contiennent la presque totalité de l'amidon et du sucre que nous consommons.

Les graisses.

Tout le monde connaît les corps gras. La plupart sont d'origine animale, citons le beurre, le saindoux, le suif. D'autres, moins nombreux, sont d'origine végétale: l'huile d'olive, l'huile d'arachide, la graisse de la noix du cocotier ou cocose.

Les graisses sont des combinaisons d'acides gras et de glycérine. Cette combinaison est peu stable; les graisses se dédoublent facilement en leurs deux composants. Mélangeons, par exemple, une graisse liquide avec de la soude, l'acide gras de la graisse se combine avec cette soude et donne ce que les chimistes appellent un savon; la glycérine se trouve ainsi libérée. C'est là le principe de la fabrication des savons. Outre cette propriété de se dédoubler en acides gras et glycérine, les graisses ont le pouvoir de s'émulsionner dans certains liquides, c'est-à-dire de se diviser en un nombre infini de petites particules qui flottent dans ce liquide. Prenons, par exemple, un flacon contenant un mélange composé de beaucoup d'eau et d'un peu d'huile d'olive. Ajoutons-y une parcelle de bicarbonate de soude ou de cristaux de soude utilisés pour les nettoyages; tout d'abord l'huile surnage l'eau. Agitons fortement le flacon pendant une minute, après l'avoir préalablement bouché. Le liquide prend rapidement un aspect laiteux; la couche d'huile a disparu, le corps gras se trouve divisé en particules infiniment petites suspendues dans l'eau alcaline. Cette suspension très stable qui peut durer des heures entières constitute l'*émulsion* de l'huile dans l'eau.

Dans l'art culinaire on est quelquefois amené à faire des émulsions. Citons, par exemple, la confection d'un lait d'amande. Pour le réaliser, on broie des amandes dans un mortier, en y ajoutant goutte à goutte de l'eau. Si le broyage s'effectue sans eau, on obtient l'huile d'amande douce, liquide parfaitement limpide et transparent. L'addition d'eau pendant le broyage procure un véhicule liquide au sein duquel l'huile s'émulsionne. On obtient ainsi un liquide laiteux, le lait d'amande, constitué par des particules fines d'huile d'amande en suspension dans l'eau.

La sauce mayonnaise, dont la genèse est plus difficile à expliquer, n'est autre chose qu'une émulsion réciproque d'huile d'olive dans le jaune d'œuf et de jaune d'œuf dans l'huile d'olive.

Les propriétés fondamentales des graisses peuvent donc se résumer ainsi:

1o. Faculté de se dédoubler en acides gras et glycérine.

2o. Faculté de s'émulsionner.

Les aliments minéraux.

Les substances minérales entrent toujours dans la composition des tissus vivants. Tout le monde connaît le rôle des sels de chaux dans la constitution des os; chacun se rappelle, avec les petits chagrins de son enfance, la saveur salée

des larmes qu'il a versées. Ce goût est dû au sel, au chlorure de sodium, qui se trouve dans les larmes, aussi bien que dans le sang et dans tous les tissus.

Les sels de fer se trouvent en quantité notable dans les globules rouges du sang et jouent un rôle primordial dans la fixation de l'oxygène de l'air par l'hémoglobine.

L'eau, qui constitue en poids les huit dixièmes de nos tissus, est, au point de vue chimique, une combinaison d'oxygène et d'hydrogène, c'est donc une substance minérale.

Tous ces composés: eau, chlorure de sodium, phosphate de chaux, sels de fer, nous viennent du monde extérieur par les aliments. L'eau se trouve dans tous; nous en prenons encore directement sous forme de boissons, de soupes, de sauces. Nous en perdons près de trois pintes par jour, à savoir: une pinte et demie par l'expiration pulmonaire et la transpiration, et une pinte et demie par les urines.

L'organisme a besoin de récupérer cette eau, il la trouve dans le régime alimentaire.

Le chlorure de sodium, ou sel marin, se trouve dans la viande et en petite quantité dans les végétaux. On comprend ainsi l'avidité des herbivores pour le sel. Ce chlorure de sodium nous vient, par bien des étapes biologiques, de la mer. Loin de la mer, le sel devient de plus en plus rare dans les matières alimentaires. Comme c'est un aliment d'une importance capitale, les peuplades du centre africain qui en sont privées lui attribuent une valeur marchande énorme. La barre de sel est chez eux un étalon monétaire qui correspond à l'or de nos régions.

Les aliments nous sont donnés sous une forme brute par la nature. Les animaux les prennent tels quels. Les herbivores ne consomment que des végétaux riches en cellulose, contenant beaucoup d'hydrates de carbone (amidon et sucre) mais ne possédant que de très petites réserves albuminoïdes. Ces animaux devront consommer une quantité formidable d'herbages pour se nourrir. Les carnivores, au contraire, se repaissent de la chair de leur proie; cette viande très riche en albumine est relativement pauvre en hydrates de carbone. Par contre, la graisse dévorée par les carnivores leur fournit les aliments dynamogènes dont ils ont besoin.

L'homme prend une alimentation mixte. Il est à la fois herbivore et carnivore; il prend ses aliments autour de lui, les mélange, les varie, les combine et met dans ces combinaisons tout l'art et toute la science de son intelligence supérieure. C'est en quoi il se distingue de l'animal.

Les vitamines.

Il y a dix ans encore, on expliquait toute la nutrition animale en se basant sur les transformations subies dans l'organisme par les quatre grandes classes d'aliments que nous venons d'étudier. Les physiologistes se contentaient de leur faible savoir, car, expérimentant sur des sujets normaux et bien portants, les résultats de leurs investigations étaient tout à fait satisfaisants. Les médecins voyaient bien parfois que les grandes théories faisaient faillite: des enfants, quoique alimentés rationnellement poussaient mal et ne se développaient que chétivement. Alors ils invoquaient la maladie et, comme ils ne pouvaient la comprendre, ils tentaient de la guérir. On donnait aux enfants mal venus de l'huile de foie de morue, de la lécithine, etc... et quelquefois les enfants allaient mieux.

Depuis dix ans environ, les physiologistes américains révolutionnèrent nos connaissances en découvrant les *Vitamines*. Ils constatèrent que la partie uniquement matérielle des aliments ne suffisait pas à entretenir la vie et surtout à favoriser la croissance et le développement des jeunes animaux. Prenons, par exemple, une ration alimentaire complète, suffisante pour nourrir une jeune souris. Stérilisons ces aliments en les chauffant à 120 degrés et nourrissons ainsi le sujet en expérience. En quelques jours l'animal dépérit et meurt. Et pourtant, cette ration alimentaire contenait et les albumines et les graisses et les sucres et les sels suffisants? Le fait de chauffer ces substances à haute température leur enlève donc leur propriété de favoriser la croissance et d'entretenir la vie.

Dans les aliments il y a donc quelque chose de plus que la matière; il y a un quelque chose qui se tue par le chauffage, il y a un quelque chose de vivant. Ce quelque chose de vivant, ce quelque chose de mystérieux, les physiologistes lui ont donné le nom de *Vitamines*.

Poursuivons notre expérience et, à la ration alimentaire tuée par la chaleur, ajoutons quelques traces de levure de bière, quelques traces de jaune d'œuf, quelques feuilles de salade; immédiatement l'aliment chauffé reprend ses propriétés premières. Il suffit donc d'ajouter des traces de substance vivante animale ou végétale à des aliments stérilisés pour leur permettre de nouveau de favoriser la croissance.

Ces expériences jetèrent une lumière nouvelle sur les faits cliniques observés depuis fort longtemps. On avait vu en effet, aux Indes, que les gens qui se nourrissaient uniquement de riz décortiqué étaient sujets à un mal spécial, une espèce de scorbut, de dégénérescence générale qu'on appelle le béribéri. La maladie guérit aussitôt qu'on ajoute, à l'alimentation précitée, du son de riz ou des légumes frais et crus.

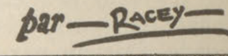
D'autre part, on avait vu que des pigeons nourris avec des graines stérilisées à 120 degrés, mourraient rapidement. Ils étaient sauvés si à leur pitance on ajoutait de la levure de bière ou du jaune d'œuf.

(*suite page 28*)





T'a'pas ?











dites simplement—

"Bière Black Horse Dawes s.v.p."!







La Truffe

par Gaston Derys

Athènes apprit aux Romains l'usage de la truffe. Mais ils ne la récoltaient pas chez eux et ce n'est que fort tard qu'ils ramassèrent les truffes de la région piémontaise. Ils faisaient venir leurs truffes de la Lybie, de l'Afrique du Nord. Quand ils conquirent la Gaule, ils enseignèrent à nos ancêtres les vertus admirables de ce tubercule. Quelques auteurs pensent que c'est alors que les Gaulois eurent l'idée de rechercher si on pouvait rencontrer les truffes sur leur sol et découvrirent celles de la région périgourdine et de la région bourguignonne.

La truffe n'apparaît dans la cuisine française qu'au milieu du quatorzième siècle. Les invasions barbares, si vraiment les Gaulois l'ont découverte, en ont détruit jusqu'au souvenir, comme elles ont transformé en désert tant de régions prospères.

Jean-Baptiste Bruyerin, médecin de Henri II, est l'auteur d'un remarquable ouvrage *De re cibaria*, paru en 1560 à Perigueux, où il étudie tous les aliments. Il parle assez longuement de la truffe et relate que la réputation de ce cryptogame ne cesse d'augmenter. C'est seulement à cette époque que l'on commence à employer des porcs muselés pour la recherche du diamant de la cuisine. Cela passait au milieu du seizième siècle pour une innovation.

Mais c'est surtout au dix-huitième siècle, où les grandes recettes de la cuisine française se codifièrent, que l'usage de la truffe se répandit. Elle était l'accompagnement nécessaire de tous les fins repas, de tous les soupers délicats.

Les grands gourmets du début du dix-neuvième siècle, les Brillat-Savarin, les Grimod de la Reynière, les Cussy, les Cambacérès, les Talleyrand, professèrent pour la truffe un véritable culte.

Louis XVIII, ce fin gourmet qui inventa plusieurs plats, disait un jour à son médecin Portal, présent à son repas:

—Que pensez-vous des truffes? Je parie que vous les défendez à vos malades...

—Sire, répondit Portal, je les crois un peu indigestes.

—Les truffes, docteur, dit le roi, ne sont pas ce qu'un vain peuple pense...

Et il découvrit en riant un grand légumier rempli de truffes sautées au champagne.

Les vrais amateurs mangent des truffes dont on produit en France deux millions de kilogrammes en moyenne par année, en les faisant cuire sous la cendre très chaude pendant une bonne demi-heure, bien brossées, assaisonnées de sel et de poivre, arrosées d'armagnac, enrobées d'une fine barde de lard et entourées d'une double enveloppe de papier. A Souillac, on les fait braiser dans une petite cocotte hermétiquement close, avec un peu d'eau salée. On les sert aussi, bardées de lard, dans une enveloppe de pâte.

Laurent Tailhade préconisait la salade suivante, où la truffe joue un rôle glorieux: "Emincez des fonds d'artichauts très jeunes et pareille quantité de truffes noires, de ces truffes dont la cassure a le noir gras et profond de l'anthracite. Disposez en turban au fond du plat. Recouvrez ensuite vos artichauts et vos truffes d'ail haché très menu. Arrosez d'une vinaigrette courte et grasse. Attendez une heure. Mangez ensuite avec dévotion et ne sortez que le moins possible ce jour-là.

Rossini, passionné de truffes, a donné une autre formule de salade. La voici: "Mettez dans un saladier de l'huile, de la moutarde fine, du vinaigre, un peu de jus de citron, du poivre et du sel. Ces ingrédients ayant été battus jusqu'à parfaite combinaison, vous y mêlez les truffes, coupées préalablement en fins émincés."

Brillat-Savarin affirme qu'en cinquante ans d'exercice de son ministère gourmand, il n'a jamais vu une seule indigestion causée par les truffes.

Et il cite le cas d'un docteur qui en absorbait une livre ou deux par jour et qui vécut jusqu'à quatre-vingt-dix ans.

La truffe est le plus nourrissant des champignons. Elle contient de l'azote, du phosphore, de la potasse, de la chaux, du fer, du soufre, de l'iode.

Certains savants assurent qu'elle forme un aliment complet, aux vertus reconstituantes.

La truffe la plus estimée, celle du Périgord, se récolte de décembre à mars. On fait aujourd'hui des truffières artificielles, où l'on acclimate la truffe périgourdine, d'un si beau noir violacé. Après avoir préparé le terrain, on y sème des morceaux de truffes et des glands truffiers, c'est-à-dire des glands d'un chêne sous lequel poussent des truffes. On sait que le chêne est l'ami de la truffe.

La nature, prenant les gourmets en pitié, leur permet d'avoir des truffes fraîches en toute saison. Après la truffe d'hiver, la truffe du Périgord, c'est, au printemps, la truffe d'Asie et d'Afrique, puis, de mai à septembre, la truffe du Midi, du Centre, de l'Est; d'août à octobre, c'est la truffe du Piémont, ou truffe blanche. Enfin, d'octobre à décembre, nous avons la truffe de Champagne et de Bourgogne qui ne vaut pas celle du Périgord, mais qui est fort agréable.

On trouve même des truffes en Amérique, et qui pèsent, paraît-il, jusqu'à vingt kilos, ce qui ne saurait surprendre dans un pays qui construit des maisons à soixante étages. Seulement, c'est comme pour les fruits de Californie, si opulents, si beaux à regarder, cela n'a guère de goût. Il n'est de truffes que du Périgord!

La page de nos lectrices

Questions et renseignements demandés par nos lectrices





Réponses, avis, conseils, donnés par M. Gaston Boinnard
Editeur



QUESTION—*Lors d'un récent dîner chez des amis, la maîtresse de maison nous a servi les fromages sur des napperons en papier, est-ce une nouvelle mode? Quelle est d'après vous la bonne manière?*

REPONSE—Dans un grand dîner, la décoration de papier n'a pas sa place, on aurait dû servir les fromages sur un plateau de cristal ou encore sur un plateau d'argent, dans ce dernier cas, on place en dessous des fromages un petit centre en dentelle, le plateau de cristal est préférable.

QUESTION—*Peut-on servir sur un même plat plusieurs fromages?*

REPONSE—Parfaitement, on peut servir plusieurs fromages à la fois.

QUESTION—*Comment doit-on présenter les pâtisseries à table.*

REPONSE—Il faut suivre la même présentation que pour les fromages, c'est-à-dire sur des plateaux.

QUESTION—*Doit-on enlever complètement la capsule d'une bouteille de vin au moment de servir?*

REPONSE—Non, on coupe simplement avec le couteau le dessus de la capsule, il faut respecter l'habillage de la bouteille.

QUESTION—*Quand on sert une bouteille de champagne, doit-on faire sauter le bouchon?*

REPONSE—Non, ce geste est populaire, il faut ouvrir la bouteille de champagne d'une façon discrète.

QUESTION—*J'ai vu dans un dîner servir des vins fins dans des carafes de cristal, est-ce là une bonne manière?*

REPONSE—Certaines grandes maisons ont pour coutume de décanter les vins d'un certain âge, avant de les servir, afin d'offrir un liquide limpide aux convives.

L'opération doit être faite avec attention, pour éviter que le dépôt se répande dans le liquide. On transvase le vin dans des carafes de cristal.

Au moment de servir chaque convive, les serviteurs peuvent annoncer discrètement le nom du vin.

QUESTION—*Où doit-on servir les hors-d'oeuvre sur canapés?*

REPONSE—On peut les servir au salon, accompagnés du cocktail ou de l'apéritif.

QUESTION—*Que suggérez-vous comme hors-d'oeuvre sur canapés?*

REPONSE—Du caviar, des anchois, des olives, du céleri farci, du saumon fumé, etc.

Evitez, lorsque vous servez des hors-d'œuvre au salon, de choisir des canapés qui ont tendance à salir ou à couler, afin d'éviter des accidents.

QUESTION—*Quelle est la manière pour reconnaître une bonne huile d'olive?*

REPONSE—Transvaser l'huile; si le liquide mousse, l'huile n'est ni pure ni de bonne qualité.

QUESTION—*J'ai l'intention de donner un dîner vers sept heures du soir, à quelle heure dois-je convoquer mes invités?*

REPONSE—Environ une demi-heure avant.

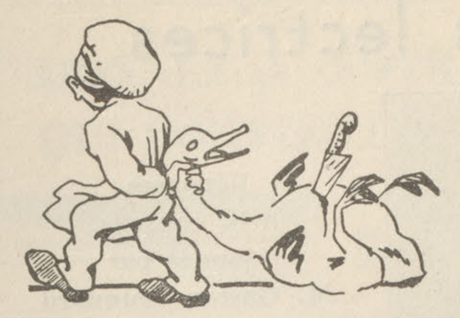
Pensées gastronomiques

Le cuisinier, comme le gourmet, doit être un esprit cultivé, instruit. Il doit comprendre le comment et le pourquoi de ce qu'il fait. Alors, en ses mains, la cuisine devient une science.

Il faut avoir des notions élémentaires sur les aliments, sur la digestion, sur l'assimilation, voire même sur notre psychisme, pour combiner et faire de la bonne cuisine.

Plus les sens s'affinent, plus les impressions produites par les aliments se multiplient et plus l'esprit humain cherche à augmenter le nombre des recettes culinaires.

Les hommes d'affaires savent bien que leur client sera moins exigeant au cours d'un bon repas, aussi, les affaires se traitent-elles à table.



Vocabulaire des Termes de Cuisine

Simple Suggestion.—*Sur demande de nos lectrices nous reproduisons ci-après, un excellent vocabulaire des termes de cuisine. Il nous est malheureusement impossible de le reproduire tous les mois, il est, à notre avis, excessivement utile de conserver précieusement ce vocabulaire, afin de le consulter au besoin.—Voir aussi notre numéro de février, page 11.*

Abaisse.—En pâtisserie, on donne le nom d'*abaisse* à de la pâte aplanie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, d'une épaisseur variable, mais égale.

Aspic.—En cuisine, on donne ce nom à la gelée grasse pour la distinguer de celle qui est sucrée.—On donne aussi le nom d'*aspic* à des entrées froides moulées dont les garnitures sont entremêlées avec la gelée.

Appareil.—En cuisine, le mot *appareil* est applicable à toutes les préparations dans lesquelles il entre des produits de nature différente pour composer un tout. On dit: *appareil* à croquette, *appareil* à biscuit, *appareil* à pouding, etc.

Bande.—On donne ce nom à un morceau de pâte coupé plus long que large, avec lequel on entoure le dôme des tourtes. Mais on dit aussi une *bande* de lard ou de papier.

Barde de lard.—Ce terme, quoique très vieux, s'est conservé dans la pratique. On dit une *barde* de lard, même quand le lard n'est pas destiné à barder les volailles ou le gibier. On dit donc *barde* pour *tranche* ou pour bande.

Blanchir, faire blanchir.—*Faire blanchir* signifie plonger les aliments à l'eau bouillante pour les laisser légèrement attendrir. On fait *blanchir* les légumes, les fruits et les viandes; on les met ensuite en cuisson.

Cerner.—*Cerner* la pâte, c'est faire une incision légère avec la pointe d'un couteau ou un coupe-pâte sur une abaisse en pâte crue, pour bouchée ou pour vol-au-vent.—On *cerne* aussi les petites timbales qu'on veut faire frire, de même que les tranches épaisses de mie de pain, destinées à être vidées après avoir été frites.

Chausse.—La *chausse* sert à filtrer les gelées grasses ou douces, ainsi que les sucs de fruits et les sirops; elle est en laine ou en feutre, coupée en pointe et formant entonnoir; elle est attachée aux 4 pieds d'un tabouret à filtrer.—Dans une cuisine où le travail est suivi, le moins qu'on puisse faire c'est d'avoir une *chausse* pour les gelées grasses et une *chausse* pour les gelées sucrées.

Clarification.—Opération ayant pour but d'épurer les liquides et les rendre transparents. —On *clarifie* les bouillons, les gelées d'aspic et les gelées douces ayant la gélatine pour base.—Pour les bouillons et les gelées grasses, on emploie de la viande crue, hachée, délayée avec des œufs et de l'eau; pour les gelées douces, on emploie simplement du blanc d'œuf et de l'acide citrique ou suc de citrons.

Quant au sirop, pour l'obtenir limpide, il suffit de le faire bouillir sur le côté du feu avec les chairs d'un citron sans peau ni pépins.

Coucher.—Ce terme est tout à fait technique; il exprime l'action de ranger, avec une certaine symétrie, des parties de pâte molle et crue, de farce ou enfin des appareils de meringue ou de biscuit. On dit: *coucher* des quenelles, *coucher* des choux, des meringues ou des biscuits à la cuiller.

On *couche* la pâte molle soit à la main, soit avec une cuiller, soit enfin à l'aide d'une poche en toile ou d'un cornet en papier.—On *couche* aussi la farce avec une poche à douille ou une cuiller.

Cuisson.—On donne le nom de *cuisson* au liquide dans lequel les aliments ont cuit.

Dégorger, faire dégorger.—On fait dégorger la viande, les poissons et les légumes; c'est-à-dire qu'on les fait séjourner dans l'eau plus ou moins longtemps, soit pour les obtenir blancs, soit pour en retirer l'âcreté.

Dégraisser.—Enlever la graisse d'un jus, d'un bouillon ou d'une sauce. On *dégraisse* aussi les viandes en retirant le surplus de leur graisse.

Débrider.—C'est-à-dire retirer d'une pièce bridée le fil, la ficelle ou les brochettes qui ont servi à la brider.

Dés.—On dit: couper en *dés* des viandes, des légumes, ou des fruits, c'est-à-dire les couper de forme carrée plus ou moins volumineuse.

Desserte.—On donne ce nom aux mets qui ont été servis sur table.

Dorer.—Humecter avec de la dorure, à l'aide d'un pinceau, les surfaces en pâte crue d'une tourte, d'un pâté ou d'un gâteau.

Dorure.—La dorure qu'on emploie en pâtisserie pour dorer les pâtes crues se compose simplement avec des œufs bien battus; cependant, on emploie quelquefois des jaunes délayés avec un peu d'eau froide.

Détrempe.—L'action de mélanger à la farine soit du beurre, soit des œufs, soit un liquide quelconque, souvent avec tous les éléments ensemble. On dit: *détremper* de la pâte brisée, *détremper* de la brioche ou du baba, c'est-à-dire préparer la pâte à brioche ou à baba.

Etamine.—Etoffe en poil de chèvre servant à passer les sauces, les potages liés, les purées grasses et les purées de fruits. Elles doivent avoir la longueur de 2½ pieds, car à l'usage elles se raccourcissent ; elles doivent être tenues bien propres. On les lave à l'eau de son, tiède, jamais à l'eau bouillante ni grasse.

Etuver.—Cuire les viandes à court mouillement avec feu dessus, feu dessous, ou à four très doux.

Foncer.—Le plus ordinairement ce terme s'applique à l'action de masquer l'intérieur d'un moule avec une abaisse en pâte crue. On dit: *foncer* un moule à pâté, à timbale ou à tartelette.

Mais on *fonce* aussi un moule, soit avec une couche de farce crue, soit avec une couche d'appareil, soit enfin avec du papier blanc ou des tranches de pain.

Fontaine, faire la fontaine.—Faire la *fontaine*, c'est étaler de la farine en cercle, sur la table, en faisant un creux sur le centre, de façon que l'eau qu'on y verse ne puisse s'échapper.

Faire tomber à glace.—Signifie faire réduire du bouillon ou du jus jusqu'à ce qu'il soit épais comme de la glace de viande et légèrement coloré.

Friser.—C'est faire passer tour à tour, et peu à peu, la pâte sous la paume des deux mains, en la poussant devant soi, afin de la rendre plus lisse et plus compacte. La pâte brisée, la pâte à dresser et la pâte à foncer doivent être *fraisées* deux fois en été, trois fois en hiver.

Frémir, frissonner.—Se dit d'un liquide qu'on maintient à l'état d'ébullition non développée.

Glacer, faire glacer.—On *glace* les viandes cuites en passant sur leur surface un pinceau trempé dans de la glace liquide.

On fait *glacer* les viandes cuites, c'est-à-dire on leur fait prendre une belle couleur, en les arrosant avec leur cuisson concentrée, et les tenant à la bouche du four ou dans une casserole avec du feu dessus, feu dessous.

On dit aussi: *glacer* des gâteaux, c'est-à-dire en masquer les surfaces avec une glace au sucre, crue ou cuite. On glace aussi la pâtisserie au four, après l'avoir saupoudrée de sucre fin.

Larder.—*Larder* ne veut pas dire *piquer*. On pique extérieurement les viandes avec des lardons pour leur donner belle apparence. On les *larde* en leur glissant à l'intérieur, à l'aide de petites incisions, des filets de jambon, de langue écarlate, de truffes et même de lard, afin de les marbrer et les nourrir en même temps.

Manier.—Se dit du beurre ou de la graisse destinés à préparer du feuilletage, ou toute autre pâte, auquel on veut donner de la souplesse, en le pressant en tous les sens dans un linge propre jusqu'à ce qu'il soit ramolli à point.

On donne aussi le nom de *beurre manié* à une pâte molle formée avec du beurre et de la farine. Le beurre manié sert à lier certains légumes, les jus courts, et parfois même les sauces.

Marinade.—Si la marinade est cuite, elle est préparée avec du vinaigre, de l'eau, des légumes, des aromates; si elle est crue, elle consiste seulement en oignons émincés, feuilles de persil, aromates, huile et suc de citrons ou vinaigre.

(*suite page 15*)

• • •




Poultry
CANADIAN PROVISION Co
Game



Mijoter.—Faire *mijoter* la viande dans son jus, laisser mijoter le ragoût, c'est-à-dire poser la casserole sur un feu très doux, de façon que l'ébullition du liquide ne soit pas prononcée.

Mouiller.—Verser dans un vase le liquide nécessaire à la cuisson des viandes, ou tout autre aliment. On dit *mouiller* le jus, *mouiller* le ragoût, etc.

Paner.—Envelopper un aliment cru ou cuit avec une couche de panure, c'est-à-dire de la mie de pain râpée ou pilée. On trempe les objets dans des œufs battus, dans du beurre dissout ou de l'huile pour les rouler ensuite dans la panure.

Plonger.—C'est-à-dire immerger un aliment quelconque dans un liquide pour le cuire; on dit par exemple: plongez le poisson dans la friture, au lieu de dire faites-le frire, c'est pour mieux préciser le caractère de l'opération, car on peut tout aussi bien le faire frire dans un plafond avec du beurre que dans la poêle; or, puisque l'opération n'est pas la même, il faut pouvoir la distinguer.

On dit aussi: *plonger* des légumes dans l'eau ou des viandes dans la marmite.

Rafraîchir.—On rafraîchit les viandes, les poissons, les légumes et les fruits, c'est-à-dire qu'on les passe à l'eau froide après les avoir égouttés de leur cuisson ou du liquide dans lequel ils ont été échaudés ou blanchis.

Revenir, faire revenir.—L'action de faire prendre couleur aux viandes, aux poissons ou aux légumes, avec du beurre, du saindoux ou de l'huile, en les tournant avec une cuiller ou en les faisant sauter.—La locution est toute moderne; autrefois on disait *faire roussir.*

Rissoler, faire rissoler.—Exposer des viandes à un feu vif pour que les surfaces extérieures prennent couleur et sèchent au point de rester légèrement croquantes.

Salpicon.—Les salpicons sont de différente nature, gras ou maigres, composés soit avec des ris de veau, soit avec de la volaille ou du gibier, soit enfin avec du poisson, des truffes, de la langue, etc. Les salpicons sont la base de la garniture de bouchées, des petites timbales ou croustades; ils sont l'élément principal des croquettes et des rissoles.

Sautoir, casserole plate.—Les deux appellations sont synonymes; elles sont également usitées. C'est une casserole à fond large dont les bords n'ont que quelques centimètres de hauteur et dont le fond est plutôt mince qu'épais.

C'est dans ces casseroles qu'on cuit ordinairement les *sautés* de volaille ou de gibier.

Tourer.—Terme de pâtisserie. On dit: *Tourer* le feuilletage, tourer la pâte, c'est-à-dire lui donner un ou plusieurs *tours*, en la ployant sur elle-même, après l'avoir abaissée à l'aide du rouleau.

Tourner.—On dit souvent *tourner* pour *remuer.* Mais *tourner* signifie aussi donner une forme régulière à des légumes, des racines ou des fruits. On *tourne* des navets, des carottes et des pommes de terre en leur donnant, à l'aide d'un petit couteau, la forme d'une boule, d'une olive, d'un bouchon ou d'une poire.—On *tourne* les têtes de champignons, les petites poires et les pommes en retirant la peau en minces rubans de façon à ne point les déformer.

Trousser.—*Trousser* est synonyme de brider, c'est-à-dire assujettir les membres d'une volaille ou d'un gibier, à l'aide d'une aiguille à brider et de la ficelle. On bride aussi la tête des poissons.

Truffer.—Emplir l'intérieur ou l'estomac d'une volaille vidée ou d'un gibier, avec des truffes pelées, assaisonnées. On truffe surtout les chapons, les dindes, les faisans.

Travailler.—En cuisine on dit: *travailler* l'appareil, travailler la pâte, travailler les sauces. On *travaille* un appareil ou une pâte soit pour mêler les différentes substances qui les composent, soit pour leur faire prendre du corps, soit enfin pour les rendre légères. On *travaille* les sauces en les faisant réduire à grand bouillon, sans cesser de les tourner, afin d'en diminuer la quantité et les rendre tout à la fois onctueuses et lisses.

Vanner.—Remuer une sauce passée, jusqu'à ce qu'elle soit à peu près refroidie, afin qu'elle ne gerce pas au-dessus et qu'elle reste lisse.

Zeste.—C'est la pellicule extérieure de l'écorce de certains fruits. En cuisine, on n'emploie comme arome que le zeste des oranges, des citrons, des bigarades, des mandarines.

Leur appétit

Dans ses souvenirs, l'illustre cuisinier Escoffier nous dit que parmi les souverains qu'il servait à table, le Kaiser est celui qui mangeait le plus simplement. A cause de son bras atrophié, il évitait les plats qui exigeaient l'emploi des deux mains. Il ne mangeait que peu de viande, buvait avec modération et préférait les fruits.

Escoffier a rencontré des ecclésiastiques qui étaient de très bonnes fourchettes. Un prélat lui tint un jour ce langage:

—Dieu a créé tant de bonnes choses pour le plaisir et la satisfaction de la race humaine que ce serait plutôt un péché de ne pas les apprécier. La goinfrerie est certainement un péché et peut avoir des conséquences désagréables. Mais je crois que le plaisir de bien manger, qui est un privilège aussi bien de l'homme que de la femme, est un don divin, et nous offenserions Dieu en le dédaignant.

(*Carnet de la semaine.*)



Opinion sur la cuisine en Espagne

On n'imagine pas ce que l'Espagnol sait faire du riz; il le présente de cent façons différentes, toutes plus délicieuses les unes que les autres; qu'il soit à la morue, aux crevettes, aux petits escargots gris, aux moules, aux haricots, soissons, au lapin, au lièvre, au perdreau, au poulpe, aux calmars, aux sardines, aux saucisses, aux clovisses, au cochon, au mouton, aux poivrons rouges, aux tomates, aux poissons divers, au poulet ou aux légumes, toujours la cuisson est parfaite, le riz s'égrène comme les grains d'un chapelet.

Pour les amateurs de saveurs nouvelles, voici la composition du riz qui m'a été servi à Madrid: haricots soissons, petits escargots gris, poulpe, poivrons rouges, poulet, tomates et safran, le tout cuit à point et d'un goût exquis. En Espagne, du plus pauvre au plus riche ménage, chacun a son riz plus ou moins fourni en garniture, mais toujours deux fois par semaine, le jeudi et le dimanche matin.

Dans la région du sud de l'Espagne, la cuisine se fait à l'huile, le beurre et le consommé sont très peu en usage; vers le nord, l'on est plus gourmet, le beurre, le fromage, le lait et les soupes sont appréciés.

Toute la cuisine est préparée à la française dans les hôtels de premier ordre, mais elle reste locale dans les établissements secondaires.

TYPE DE MENU

Tomates crues; anchois; crevettes; sardines; olives noires ou vertes; fromage de Hollande.
Merlans frits, ou morue à la vinaigrette.
Riz à la Alicantina.
Rognons aux petits pois.
Salade.
Compote de patate.
Tourons divers.
Fruits.

Comme boissons: le vin joue un petit rôle, la bière, l'eau et le café sont en honneur.

Le repas d'une famille pauvre (elles sont très nombreuses en Espagne) se compose d'une potée de pois chiches, cochon, poivrons rouges, chorizo, fèves, jambon, pommes de terre ou haricots rouges.

La tomate crue, toute de vitamines, joue un grand rôle dans les ménages.

Deux mots sur ma visite aux cuisines du palais royal, aujourd'hui transformé en musée, ou s'illustra plus d'un chef de cuisine française.

Ce vrai musée de la cuisine contient plus de mille pièces de batteries de toutes sortes, religieusement astiquées et rangées; cette cuisine modèle désormais historique, a ses fourneaux éteints, sa majestueuse broche arrêtée, son beau légumier vide, ses tables blanches comme neige; le filtre à eau laisse couler un mince filet d'eau et le frigidaire fonctionne à l'approche des visiteurs, afin d'en fixer la curiosité.

L'organisation technique de ce sanctuaire gastronomique est parfaite en tout point.

Parmi les visiteurs, je ne suis pas le seul à avoir un regret, celui de ne pas avoir assisté à la table du roi. Je n'oublierai jamais le bureau du chef, avec ses clés aux tiroirs, le sous-main vide, l'encrier sans encre et le porte-plume sans plume, à son souvenir, le mien se refuse à continuer cette chronique.

Léon ISNARD,
auteur de "La Gastronomie Africaine"



1945. Un enterrement passe devant les bureaux de la *Revue des Deux Hémisphères*.

—Louis, dit le directeur à son secrétaire, pourvu que ce ne soit pas notre abonné!

● ● ●

Le vieil et spirituel écrivain se sentait très souffrant. Il ne quittait plus le lit.

—Oh! papa, vous qui allez la rejoindre, lui dit un jour son fils, veuf depuis quelques semaines, dites à Eugénie combien je l'aimais.

—Dis donc, répartit le vieux, tu ferais mieux de faire tes commissions toi-même.

● ● ●

Le train s'arrête. Un monsieur ouvre la porte d'un compartiment de première classe déjà occupé par une dame et trois mioches vautrés sur les coussins où ils passeront la nuit.

—Monsieur, dit la dame, je dois vous prévenir que mon dernier-né a la rougeole.

—Oh! ça m'est égal, répond le monsieur. Moi, Madame, j'ai la scarlatine.

● ● ●

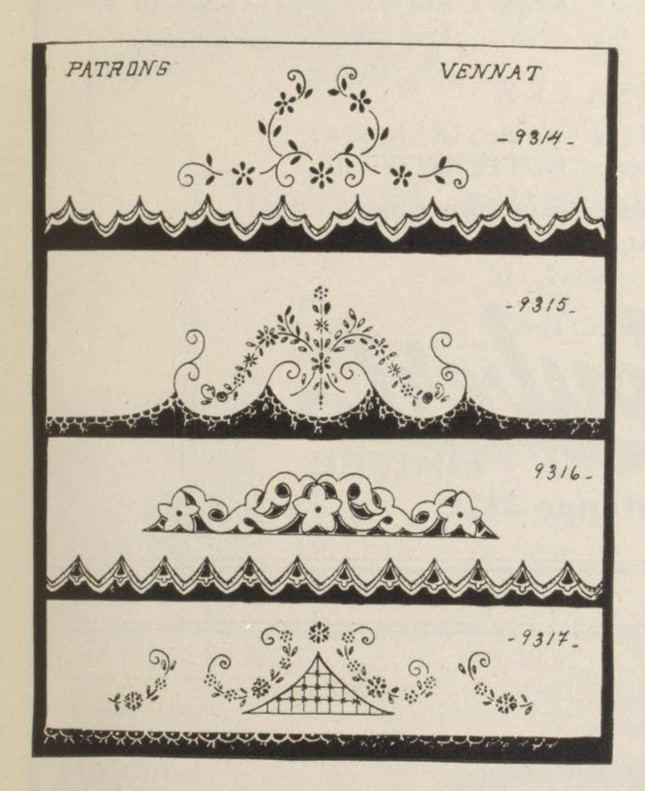
Le dîner avait été détestable. Le potage ressemblait à de la colle, la viande à des semelles de bottines, les fromages allaient et venaient tout seuls, tout était froid, sauf le champagne qui était tiède. Le maître d'hôtel, à ce moment, servait un petit vin blanc qu'on eût pris pour une potion pharmaceutique.

—Goûtez ce nectar, mon cher maître, dit la maîtresse de maison à l'académicien qui trônait à sa droite. Vous m'en direz des nouvelles.

—Ah! chère madame, s'écria en s'inclinant vers son hôtesse le célèbre écrivain, toujours courtois et sincère, il n'y a que chez vous qu'on mange comme ça!

Loisirs féminins

La lingerie de maison, brodée



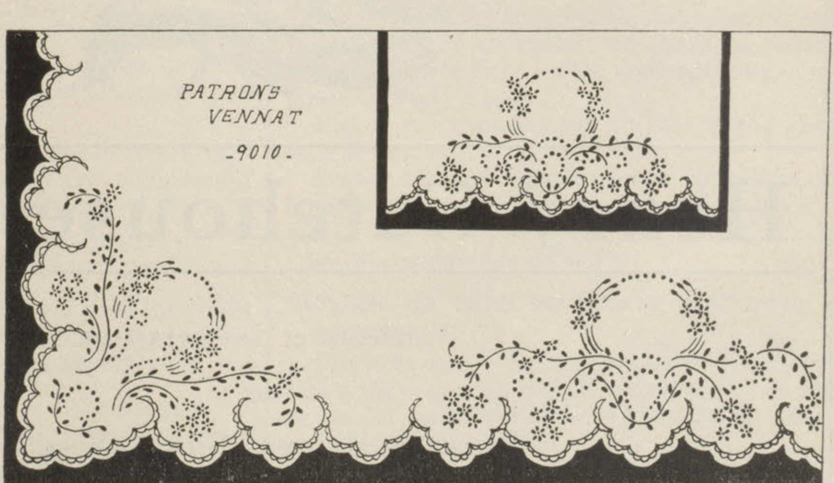
La Broderie à la main.

Nos 9314-9316-9317. Groupe de charmants dessins pour serviettes de toilette pouvant être faites soit tout en blanc ou en couleur. Chacun patron à tracer 15c, perforé 30c, au fer chaud 20c la paire. Etampé sur coton blanc huck chacun 25c, la paire 45c. Sur belle toile ouvrée, chacun 45c, 2 pour 85c.

Coton de couleur pour la broderie 15c.

▼ ▼

No 9010. Superbe modèle en broderie anglaise et feston joliment découpé pour parure de lit. Drap patron à tracer 25c, perforé 50c, au fer chaud 50c. Etampé sur coton fini toile faux drap de 1 x 2—verges suivant qualité $1.25 ou $1.75. Drap complet 2 x 2—verges $2.50 ou $3.25. Coton M.F.A., première marque française pour la broderie, 45c.



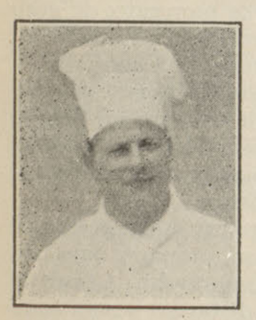
Oreiller assorti, patron à tracer 15c, perforé 30c, au fer chaud 20c la paire. Etampé sur meilleur coton fini toile circulaire Wabasso, suivant qualité $1.10 ou $1.60 la paire. Coton M.F.A. pour la broderie 24c.

Vous pouvez vous procurer un joli catalogue de broderie au prix de 0.20 et un album de Layette pour 0.15, en vous adressant à la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal.



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef Cuisinier



M. Louis Mauron

Le veau

Avant-propos : La tête de veau doit être désossée avant de la faire dégorger dans l'eau, ensuite il faut la blanchir, la rafraîchir, la couper en morceaux que l'on mélange avec un demi-citron.

Pour faire cuire une tête de veau, il faut d'abord chauffer un gallon d'eau jusqu'à l'ébullition, versez 5 cuillerées de farine préalablement délayée dans de l'eau afin de faire un fond blanc qui donnera de la blancheur à la tête de veau.

Lorsque vous achetez une tête de veau, rappelez-vous que la langue et la cervelle doivent toujours accompagner le morceau.

Tête de veau vinaigrette (pour 8 personnes)

Faites cuire votre tête de veau dans les conditions telles qu'énoncées précédemment, dressez-la ensuite sur une serviette et servez avec une sauce vinaigrette à part.

Tête de veau frite (pour 8 personnes)

Faites cuire votre tête de veau, coupez-la en morceaux et faites-les mariner dans du jus de citron, 1 cuillerée d'huile d'olive, du persil haché, du sel et du poivre.

Trempez vos morceaux de viande dans la pâte à frire et plongez-les ensuite dans la friture chaude.

Quand vos morceaux sont cuits, dressez-les sur une serviette et servez à part une bonne sauce tomate.

Foie de veau

Coupez votre foie de veau en tranches assez minces, assaisonnez et passez-les ensuite dans la farine; faites-les sauter dans le beurre noisette (le beurre devient noisette quand il prend une couleur brune).

Dressez vos tranches de foie sur un plat en plaçant sur chaque tranche du bacon grillé, arrosez le tout avec le beurre de la cuisson.

Foie de veau Lyonnaise

Assaisonnez les tranches de foie avec du sel, poivre, farinez-les ensuite et faites-les sauter dans du beurre dans lequel vous aurez mis une goutte d'huile d'olive.

Placez vos tranches sur un plat quand elles sont cuites.

Prenez 2 beaux oignons blancs, coupez-les en tranches minces et faites-les sauter au beurre, quand elles sont cuites versez-les au milieu de vos tranches de foie de veau.

Cervelle de veau au beurre noir (pour 4 personnes)

Préparez sur le feu une casserole contenant une pinte d'eau, un filet de vinaigre, une feuille de laurier, un peu d'oignons émincés, du persil et faites bouillir le tout.

Dégagez votre cervelle des petites peaux qui l'entourent et plongez-les dans votre bouillon, faites cuire pendant dix minutes bien lentement.

Prenez votre cervelle, coupez-la en deux, farinez-la et faites sauter dans du beurre noisette.

Quand votre cervelle est bien colorée, placez-la sur un plat.

Mettez un morceau de beurre frais dans votre poêle et quand il est d'une couleur foncée, mettez une douzaine de câpres, une pincée de persil haché et complétez avec une cuillerée à thé de vinaigre de vin. Versez cette sauce sur la cervelle au moment de servir.

RIS DE VEAU

Avant-propos: Le ris de veau représente l'un des plus fins produits en boucherie, il peut donc figurer dans les menus les plus riches.

Le ris de veau doit être dégorgé dans l'eau courante pendant quelques heures afin de le faire blanchir, cette dernière opération prend environ dix minutes; votre ris de veau est prêt pour être accommodé de différentes façons.

Ris de veau braisé "Bonne-Maman"

(pour 6 personnes)

Prenez 6 beaux ris de veau que vous dégorgez, blanchissez et faites rafraîchir.

Prenez une casserole à fond épais dans laquelle vous coupez une carotte, du céleri, des oignons, des queues de persil, un clou de girofle, une feuille de laurier. Placez tout cet ensemble dans le fond de votre casserole que vous aurez eu soin au préalable de beurrer.

Déposez vos ris de veau sur ce fond et mouillez avec du jus de viande aux trois-quarts de la hauteur de vos ris de veau.

Placez votre casserole ainsi préparée dans un four bien chaud à découvert.

Quand vous obtenez une bonne coloration et que vous sentez que la cuisson est faite, réduisez votre sauce et mouillez-la ensuite d'un bon verre de vin de Porto.

Passez votre sauce à l'étamine, complétez l'assaisonnement, ajoutez une cuillerée de beurre frais, ensuite placez vos ris de veau dans un plat creux.

Pour servir vos ris de veau, versez votre sauce dessus au moment de servir et surveillez pour que le plat soit chaud.

ROGNON DE VEAU

Avant-propos: Avant de faire sauter un rognon de veau, il convient d'abord de le dégraisser, d'en enlever les nerfs, de l'émincer assez épais pour éviter qu'il durcisse; s'il doit être grillé, parez-le de façon à laisser une mince couche de graisse autour, fendez-le en deux dans sa longueur et embrochez-le.

Rognon de veau sauté

Emincez votre rognon, enlevez la graisse, faites-le sauter vivement dans une poêle et quand il est cuit, assaisonnez avec du poivre, sel, saupoudrez légèrement avec un peu de farine et mouillez avec un verre de vin blanc.

En même temps que vous faites sauter le rognon, ajoutez un peu d'oignon haché, quand il est mouillé au vin blanc, retirez-le du feu en évitant de le faire bouillir, ce qui durcirait.

Finissez avec un morceau de beurre frais et servez, si vous le voulez, vos rognons bien chauds accompagnés de toasts que vous mettez dans une assiette à part.

Ce plat sert généralement comme entrée.

Rognon de veau à la "Grand'Maman"

(pour 6 personnes)

Faites sauter ½ livre de lard de poitrine que vous coupez ensuite en petits morceaux avec une même quantité de champignons; faites égoutter et conservez le beurre qui a servi et faites sauter le lard et les champignons.

Faites sauter vivement vos rognons émincés, égouttez-les et déglacez votre poêle avec un peu de vin rouge.

Ajoutez une tasse de jus de viande, remettez le tout dans votre casserole, assaisonnez de poivre, sel, persil haché, donnez un coup d'ébullition et servez bien chaud en cocottes ou dans un plat au gratin.

Blanquette de veau à l'ancienne

Prenez d'abord une épaule de veau que vous coupez en morceaux de même grandeur que pour un ragoût; placez vos morceaux de veau dans une casserole, couvrez-les d'eau, salez un peu et mettez une garniture de 2 carottes, un oignon, quelques branches de céleri, un clou de girofle, un morceau de poireau, un peu de persil, une feuille de laurier, faites cuire doucement jusqu'à complète cuisson, ce qui demande à peu près une heure et demie.

Quand votre blanquette est cuite, retirez la viande et passez le bouillon; préparez dans une casserole une sauce qui comprendra: 1 tasse de beurre et 1 tasse et demie de farine, laissez cuire votre farine quelques minutes et ajoutez votre bouillon de veau.

Préparez 4 jaunes d'œufs que vous délayez avec 1 tasse de crème, liez encore votre sauce car il ne faut pas qu'elle soit trop épaisse et comme cette liaison comprend vos jaunes d'œufs, *ne laissez plus bouillir.*

Remettez votre viande dans votre sauce pendant que vous faites sauter quelques champignons, qui vous serviront de garniture, accompagnés de persil haché.

PAUPIETTES DE VEAU

Avant-propos: Les paupiettes de veau se taillent sur la fesse en tranches minces et larges; après avoir été aplaties, elles sont masquées de farce de veau et ensuite roulées, elles sont toujours accompagnées d'une tranche mince de lard attachée autour de chaque paupiette.

Paupiettes de veau aux champignons

Préparez vos paupiettes tel qu'indiqué précédemment, placez-les ensuite dans une sauteuse à fond épais avec des légumes coupés en petits dés.

Bien entendu vos paupiettes sont placées dessus les légumes, mouillez à moitié avec du jus de viande.

Mettez votre plat dans le four jusqu'à cuisson complète afin que vos paupiettes soient bien rissolées; enlevez-les et placez-les sur votre plat.

Ajoutez à la cuisson un verre de vin blanc, faites cuire un peu et passez ensuite votre sauce à l'étamine avant de la verser sur vos paupiettes.

Prenez quelques têtes de champignons que vous faites sauter au beurre, ils vont vous servir de garniture, placez-en une sur chaque paupiette, saupoudrez de persil haché et servez chaud.

Carré d'agneau boulangère

Faites rôtir votre carré d'agneau au beurre, entourez d'oignons émincés que vous aurez fait sauter dans le beurre, accompagnez de pommes de terre émincées. Servez le tout dans sa sauce.

Carré d'agneau printanière

Faites revenir au beurre votre carré d'agneau, entourez-le de 10 petits oignons à moitié cuits, une quinzaine de petites carrottes, autant de navets (cuits d'avance).

Quand votre carré d'agneau est cuit, placez-le sur un plat avec une garniture de légumes qui comprendra: petits pois, haricots verts, navets, carottes, petits oignons.

Servez à part un jus assez clair.

PORC

Carré de porc à la marmelade de pomme (pour 5 personnes)

Pendant que vous faites cuire votre carré de porc, pelez 5 à 6 pommes que vous faites cuire avec ½ tasse de sucre.

Quand votre carré de porc est cuit, faites un jus avec votre viande et servez votre porc accompagné de la marmelade mise dans une saucière.

PATISSERIE

Galettes de sarrasin

Prenez 4 tasses de farine de sarrasin, 1 cuillerée à thé de sel, ½ gâteau de levure, ½ tasse d'eau tiède, 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 2 cuillerées de beurre fondu, ½ cuillerée à thé de soda à pâte, et encore 1 tasse et ½ d'eau tiède.

Faites dissoudre le levain dans l'eau tiède avec le sucre et ajoutez ensuite la tasse et demie d'eau tiède.

Tamisez la farine, ajoutez au liquide votre beurre et votre sel, travaillez bien la pâte et faites lever à la chaleur pendant la nuit.

Le lendemain matin, ajoutez le soda et faites cuire sur un gaufrier que vous aurez huilé et beurré.

Omelette soufflée à la vanille (pour 6 personnes)

Travaillez dans une terrine ou dans un bol 2 tasses de sucre avec 6 jaunes d'œufs de façon que votre composition devienne légèrement blanche et épaisse; fouettez dur en neige 8 blancs d'œufs que vous mélangez doucement avec vos jaunes d'œufs et votre sucre en faisant bien attention de ne pas casser vos blancs d'œufs, c'est-à-dire les faire retomber.

Beurrez un grand plat ovale, mettez dans une poche une petite partie de l'appareil qui servira à faire la décoration finale.

Faites avec le restant de l'appareil une espèce de monticule que vous lissez tout autour avec une cuiller ou un couteau spatule.

Quand tout est bien lisse, prenez votre poche et décorez votre omelette soufflée.

Omelette surprise (pour 8 personnes)

Pour faire l'omelette surprise, il faut faire un appareil tel qu'indiqué dans la recette précédente.

Prenez un morceau de gâteau éponge que vous placez sur un plat long ovale; creusez dans le gâteau éponge un trou assez grand pour placer votre glace soit à la vanille soit au chocolat, le parfum importe peu.

Arrosez votre biscuit avec une liqueur telle qu'anisette ou marasquin et bouchez le trou, dans lequel vous avez mis la glace, par un petit morceau de gâteau éponge.

Servez-vous de l'appareil tel qu'indiqué ci-dessus pour couvrir entièrement votre gâteau éponge, lissez avec une cuiller ou un couteau spatule, faites une garniture à l'aide de la poche, saupoudrez de sucre et placez votre dessert dans un four chaud.

Servez aussitôt cuit, c'est-à-dire aussitôt coloré et à table, vous pourrez constater de la surprise de vos convives quand ils apercevront au centre de ce plat fumant une glace parfaitement froide.

Croûte dorée ou pain perdu

Coupez sur une brioche ou pain rassis des tranches d'un pouce d'épaisseur que vous faites tremper dans le lait vanillé et froid.

Trempez ensuite vos tranches dans des œufs battus légèrement sucrés, placez-les ensuite dans une poêle contenant du beurre clarifié bien chaud, colorez vos croutes des deux côtés.

Egouttez et dressez sur serviettes, saupoudrez de sucre vanillé.

Tartes au chocolat (3 tartes)

Foncez votre plat à tarte avec de la pâte brisée ou feuilletée; faites cuire cette pâte au four chaud et pendant ce temps, versez dans une casserole 1 pinte de lait, 2 tasses de sucre, ½ tasse de poudre de coco, travaillez le tout avec un fouet et laissez bouillir.

Préparez dans une autre casserole 1 tasse de fécule de maïs que vous aurez délayée avec de l'eau et 6 jaunes d'œufs.

Quand votre lait est cuit, versez le tout dedans et travaillez jusqu'à ébullition, ensuite versez cet appareil sur vos croûtes de tartes que vous aurez fait cuire d'avance.

Les Aliments Indispensables

Il est certaines substances dont l'usage est quotidien et qui, soit par la quantité qu'on en absorbe, soit par l'importance qu'elles prennent dans l'alimentation, doivent être l'objet d'une constante surveillance. Tels sont le *pain*, le *lait*, l'*eau*, et le *sel*. Ce sont des aliments de première utilité.

On peut dire que ces différentes substances contiennent tous les éléments suffisants pour assurer l'existence. Il serait même à souhaiter que l'on s'en contentât, mais le sens du goût est comme l'imagination: il aspire au nouveau. C'est ainsi que l'ingéniosité humaine a transformé le lait en beurre et en fromage et que le sel, associé à toutes les cuisines, est devenu un aliment indispensable.

La *graisse* et le *sucre* méritent d'être également classés dans cette courte liste des aliments essentiels.

Le pain

C'est surtout l'aspect qui change dans le pain. On met, dans les villes, un luxe raffiné à multiplier les espèces de pain. Ce qui ne veut pas dire que le pain des villes soit meilleur. Au contraire, on estime comme plus nourrissants et plus faciles à digérer le pain noir et le pain blanc de farine non blutée.

Vous reconnaîtrez vite si votre pain est bon à ce qu'il est bien pétri et ne laisse, au couteau, aucune trace d'humidité. Il faut encore qu'il soit salé à point, bien levé, c'est-à-dire, dessinant une sorte de voûte non brûlée, c'est-à-dire encore sans taches et sans fissures.

La mie du bon pain est élastique, c'est-à-dire qu'elle ne s'égrène pas et ne colle pas aux doigts dont le contact et la pression ne laisseront aucune trace.

Veillez à ce que les trous de votre pain soient nombreux, de petite dimension, mais sensiblement égaux.

Les grumeaux sont l'indice d'un pain mal fait. De même le pain trop lourd est de mauvaise qualité.

Mangez du pain rassis de préférence, mais retenez qu'on ne sert jamais à des invités que du pain frais et complètement refroidi.

Le pain complet, qui est composé avec le grain entier du seigle et du froment, est assurément le plus naturel. Il est moins élégant et moins blanc, car on y reconnaît nécessairement les traces de son.

On ne sert de pain complet comme, du reste, de pain bis, qu'aux personnes qui en réclament spécialement ou à celles qui suivent un régime.

Le vrai pain bourgeois est le pain de gruau ou de froment pur. C'est celui que l'on consomme le plus. Il devient, sous son aspect le plus appétissant, le pain viennois ou le pain français.

Dans un repas d'invités, on sert des petits pains de forme variable, petites couronnes, flûtes, boules, etc.

Dans un repas sans façon, on met sous la serviette de chaque invité un petit pain de luxe de l'un de ces modèles; puis, on sert, pour continuer le repas, du pain ordinaire coupé en morceaux.

Les pains sans croûte et les pains sans mie sont des pains de régime, c'est-à-dire exceptionnels et que l'on ne présente pas sur une table ordinaire. Ce sont les estomacs délicats auxquels on réserve le pain sans mie, tandis que l'on ordonne aux anémiques et aux débiles le pain sans croûte. On emploie également ce dernier pour faire des tartines et des toasts que l'on consomme avec le thé.

Retenez que les contrefaçons les plus ordinaires du pain contiennent de la craie, du plâtre, et même du sable fin.

On peut les reconnaître en soumettant la mie de pain à l'ébullition dans l'eau.

On ne sert à table, en présence d'étrangers, que du pain très blanc, ce qui est déjà une garantie de sa qualité.

Pour empêcher le pain français de durcir, placez-le debout, dans le panier à pain et, lorsqu'il est trop rassis, rendez-lui sa fraîcheur en l'enveloppant dans un linge mouillé pour l'exposer ensuite, pendant quelques instants, sur la tôle du four.

Le lait

Le lait, qui est l'aliment unique des enfants, entre, pour une grande part, dans l'alimentation des grandes personnes.

Le bon lait est blanc opaque et plus consistant que l'eau, quoique cette consistance elle-même soit très faible. Si vous le passez au travers d'un linge très fin, il ne laissera pas de dépôt. Son odeur est douce et disparaît vite. Le lait bouilli n'a pas d'odeur, pas plus, du reste, que le lait qui va tourner.

Le lait frais est légèrement acide, ce dont on peut s'assurer en l'éprouvant au tournesol.

Les fraudes du lait comportent généralement l'addition d'eau, de farine, d'amidon.

Le lait "baptisé" devient bleuâtre et fade au goût. On ne peut guère le faire cailler. Beaucoup de commerçants rendent leur fraude moins apparente en ajoutant au lait additionné d'eau, du blanc d'œuf ou de la farine.

On reconnaît la présence de l'amidon dans le lait en ajoutant quelques gouttes de teinture d'iode à une petite quantité du liquide qui bleuira immédiatement.

Le blanc d'œuf se coagulera à la cuisson et la farine se transformera distinctement en bouillie.

Ne confondez pas cette bouillie révélatrice de substances étrangères dans le lait avec la pellicule qui se trouve à la surface du bon lait.

● ● ●

Le lait est fragile et on ne le conserve pas longtemps frais. Faites-le bouillir au moins une fois par vingt-quatre heures; puis, tenez-le à l'abri de la chaleur.

● ● ●

Pour faire cailler le lait, il suffit de frotter intérieurement le récipient qui doit le contenir avec du thym. Souvent encore on emploie la presure, ou lait coagulé et altéré, que l'on trouve dans l'estomac des jeunes veaux. On délaye alors un peu de presure dans de l'eau, on verse le mélange dans le lait que l'on a soin de tenir à la chaleur pendant deux heures.

Dans certaines régions, on se contente de laisser le lait près du poêle.

Le lait stérilisé est un lait chauffé au bain-marie et à l'abri de l'air. On élève l'eau froide, dans laquelle sont placés les récipients, à la température de cent degrés que l'on maintient pendant environ trois-quarts d'heure.

● ● ●

Il faut que l'eau du bain-marie monte jusqu'au niveau du lait dans les récipients. Le bain-marie est couvert pendant l'opération.

Laissez refroidir au frais.

Le beurre

L'odeur du beurre et son goût très doux sont caractéristiques de sa fraîcheur. Sa couleur est jaune tirant sur le blanc. Il flotte sur l'eau.

Il faut choisir le beurre gras, ferme et de goût fin, c'est-à-dire à peine sensible, mais, cependant, bien défini, sans soupçon de rancidité.

C'est le beurre mal préparé qui devient le plus vite rance, c'est-à-dire dont le goût s'aigrit.

Il faut peser le beurre pour reconnaître s'il est pur. Plus lourd que l'eau, il est manifestement additionné de matières étrangères et l'on peut faire une analyse succincte en exposant au feu, dans un petit tube de verre, une petite quantité du produit. Après la fusion, on s'apercevra, en maintenant pendant quelques instants le tube dans le bain-marie, que la ou les substances étrangères se précipiteront en dépôt au fond du verre, alors que le beurre surnagera.

On trouvera généralement, dans le beurre falsifié, du caséum, de la pomme de terre, de la châtaigne, etc. On y a même trouvé de la craie et des sels de plomb.

Les gouttes d'eau ou de petit-lait qui ruissellent sur le beurre sont l'indice d'un beurre mal fait, mal lavé, fraudé.

La graisse de veau ou le suif servent fréquemment aux commerçants malhonnêtes pour frauder le beurre.

On reconnaît la présence de ces dernières substances à l'odeur et au point de fusion, qui est soixante degrés pour le suif, tandis qu'il excède à peine trente-cinq degrés pour le beurre.

La *margarine* est inoffensive, mais d'un usage moins fin que le beurre. Elle n'est pas utilisée dans les bonnes maisons. C'est une composition à base de graisse de bœuf.

● ● ●

On doit toujours trouver du beurre frais sur la table. Le beurre de table est ferme. On le choisit d'odeur faible et légèrement coloré.

Dans les raviers, il est présenté sous forme de coquilles ou de boulettes. On se sert généralement de beurriers de fantaisie que l'on remplit avec chaque repas, en ayant soin de n'y jamais laisser de beurre ancien sous du beurre frais.

A la cuisine, on se sert de beurre frais, de *beurre salé* ou de *beurre fondu*.

C'est au mois de septembre, c'est-à-dire à l'automne, que l'on peut faire des provisions de beurre pour le conserver.

Par les temps d'orage, on ne peut essayer de conserver le beurre.

Pour *saler le beurre*, on choisit du beurre très ferme et très gras, d'un goût très fin. On le pétrit avec une cuiller de bois tout en le lavant avec de l'eau très fraîche pour chasser tout le petit-lait.

On se procure alors des pots de terre ou de grès qu'on lave soigneusement à l'eau salée bouillante et au fond desquels on place une feuille de laurier.

C'est dans ces pots que l'on tasse le beurre bien pétri et mélangé avec du sel fin et sec (entre 5 à 10%). On comprime la masse et l'on saupoudre de sel.

Les pots ne seront pas entièrement pleins car il faut placer sur le dessus un linge fin que l'on recouvre d'eau bouillie et salée. Cette eau salée est sans cesse renouvelée, car le beurre ne doit jamais rester à sec.

Le beurre salé ne peut être employé pour les mets délicats. On s'en sert pour la cuisine ordinaire et on le fait, au besoin, dessaler quelques heures dans l'eau.

● ● ●

Pour fondre le beurre, on le place dans une marmite en fonte, sur feu doux, et l'on chauffe sans hâter la fusion jusqu'à ce qu'il se dégage de bulles de vapeur. On retire du feu et l'on recommence à trois reprises la même opération.

Au troisième bouillon, le lait de beurre descend au fond du récipient.

Il faut une heure environ pour fondre dix livres de beurre qu'on laisse ensuite sur le coin du poêle pendant une demi-heure environ pour qu'il commence à refroidir lentement.

Monnet

★★★ Old COGNAC Brandy



5008 Ave du Parc - Dollard 7076



MAISON ALMANZOR
LIMITÉE

Fleuriste "Renommé"

Commandes par téléphone promptement exécutées et délivrées dans toutes les parties de la ville et même dans la banlieue, sans charge additionnelle.

Prix défiant toute concurrence. ***Fleurs garanties***

Venez visiter notre salon de fleurs

NOUS NOUS SPECIALISONS DANS

Bouquet de noces
Bouquet de présentation
Bouquet de fête

Décorations pour mariages
Décorations pour banquets
Décorations pour réceptions

Tributs floraux de toutes dimensions

ALMANZOR RIOPEL, *Président*

Employez une grande cuiller pour transvaser le beurre dans des pots de grès, où vous le battrez de temps en temps avec une palette en bois pour le rendre homogène, jusqu'à ce qu'il ait repris sa consistance primitive—ce qui ne demande pas moins de deux heures.

Couvrez alors le pot et tenez-le au frais.

Si l'odeur du beurre survenait, faites fondre de nouveau et placez dans le liquide un morceau de pain grillé.

C'est aux mois de mai et de septembre qu'il faut faire fondre le beurre.

Ne laissez jamais refroidir du beurre dans des casseroles de cuivre.

Pour conserver le beurre frais, placez-le dans de l'eau fraîche, légèrement vinaigrée.

La graisse

La graisse est indispensable pour la préparation de beaucoup de mets. Il faut choisir de la graisse de première qualité et, ce qui vaut mieux encore, la faire préparer chez soi.

Pour faire fondre la graisse, employez, de préférence, de la *panne*, ou graisse de rognons de porc.

Avant de la faire fondre, faites-la tremper un jour dans de l'eau fraîche, puis coupez-la en petits morceaux et placez-la dans un récipient en fonte avec une petite tasse de lait ou d'eau.

Le saindoux de porc, le lard, la graisse de bœuf sont fondus de la même façon.

Toutes les graisses ne conviennent pas indifféremment aux mêmes cuisines.

La *graisse de boeuf*, d'un prix modique, est employée pour les fritures, mais son odeur est désagréable.

La *graisse de mouton* n'est pas employée dans la cuisine, sauf exceptionnellement, à la cuisson des raves.

La *graisse de veau* est très fine. On la mélange parfois au beurre pour la préparation d'aliments délicats.

On emploie aussi la *graisse d'oie* dans des cas très restreints.

La graisse parfaite et usuelle est celle du *porc*, ou saindoux, qui convient à la cuisson de tous les légumes.

Le lard convient également aux légumes et aux viandes rôties.

• • •

On conserve la graisse, comme le beurre, dans de grands pots. On a soin de répandre une légère quantité d'alcool à la surface de la graisse, avant de couvrir les pots.

Pour corriger la graisse rance, on la fait refondre, selon la méthode ordinaire.

• • •

L'huile

On considère, dans certains pays, l'huile comme un aliment indispensable en ce qu'elle entre dans la plupart des cuisines. Elle remplace ainsi souvent le beurre et la graisse.

Les principales huiles employées pour la cuisine sont l'*huile d'olive* et l'*huile d'oeillette* ou huile blanche. L'huile d'olive est incomparablement supérieure à l'autre. On la reconnaît à son goût de fruit, et on la désigne sous le nom d'*huile vierge* lorsqu'elle est parfaitement pure.

Les caractères de l'huile sont les suivants:

Grande légèreté: l'huile surnage au-dessus de l'eau.

Indissolubilité dans l'eau.

L'huile ne s'évapore pas, et les taches qu'elle forme sur le papier sont ineffaçables sous l'action de la chaleur.

La couleur de l'huile de belle qualité est jaune tirant sur le vert. Elle se congèle entre quatre et six degrés au-dessous de zéro.

Les huiles secondaires, ou plutôt de seconde qualité, sont fabriquées avec les résidus de l'huile vierge, auxquels on ajoute de l'eau bouillante. Telles sont les huiles d'olive ordinaires.

Sur la table, c'est toujours de l'huile vierge qui doit paraître. C'est avec elle qu'on accommode les salades.

Comme l'huile n'entre en ébullition qu'à une très haute température, on l'associe au beurre et à la graisse, pour la confection de certains mets.

L'huile blanche ou huile d'œillette est jaunâtre et sans odeur.

L'huile de noix, au contraire, est verdâtre et très parfumée. Elle rancit vite.

C'est l'huile d'œillette qu'il faut employer, de préférence à l'huile de colza, dont l'odeur est peu agréable, et à l'huile de noix, trop parfumée, pour la cuisine.

On recommande le procédé suivant, qui permet de reconnaître le mélange de l'huile blanche à l'huile d'olive que vendent certains commerçants comme étant de l'huile d'olive pure:

Mettez dans un tube en verre un peu de l'huile falsifiée. Trempez ce tube dans l'eau glacée. La partie d'huile d'olive gèlera complètement. L'huile d'œillette restera liquide.

• • •

On conserve l'huile en répandant à sa surface une petite couche d'alcool haute d'un tiers de pouce environ, puis on bouche avec un linge fin et un bouchon.

Pour corriger l'huile rance, on procède aux opérations suivantes:

Mélangez l'huile à dix pour cent de son poids en alcool. Agitez fréquemment et longtemps. Soutirez et recommencez plusieurs fois la même opération.

• • •

Le vinaigre

Le vinaigre n'est que le *vin aigre*. A la ville, on l'achète tout préparé. Il faut exiger qu'il soit acide, que son odeur corresponde bien à celle de l'alcool de vin.

Retenez que, pour rendre le vinaigre acide, il faut l'exposer à la chaleur, tandis que sa force en alcool tend à se concentrer sous l'action du froid. (*suite page 29*)

Les aliments *par* E. de Pomiane

(*suite de la page 7*)

Dans les deux cas, on guérit une maladie provoquée par le manque de substance vivante, une maladie de "carence", comme disent les physiologistes, en redonnant aux sujets malades de la nourriture vivante. Cette dernière agit par des substances non encore définies qui s'appellent les *Vitamines*.

Les savants américains ont décrit trois sortes de vitamines. Une première classe réunit des substances solubles dans les corps gras, ce sont les vitamines de l'ordre de celles qui sont contenues dans le jaune d'œuf. La seconde classe comprend des substances solubles dans l'eau, ce sont les vitamines des légumes frais. Une troisième classe comprend les vitamines dites "antiscorbutiques".

Ces données un peu théoriques nous expliquent bien des observations quotidiennes et nous font comprendre bien des médications. L'huile de foie de morue, en dehors de ses principes nutritifs, contient des vitamines; voilà pourquoi elle est précieuse dans tous les accidents de croissance de nos enfants.

Si nos bébés nourris au lait stérilisé poussent mal, donnons-leur du jus de citron, du jus d'orange, et aussitôt ils deviennent florissants.

On serait tenté de comparer l'organisme à une machine, maintenant un certain trouble est venu obscurcir notre savoir, nous avons trop appris en faisant connaissance des Vitamines; nous voyons intervenir, en dehors de la chimie et de la physique, un principe encore très mystérieux pour nous... celui de la Vie.

(*à suivre*)

NOUVELLE CREATION CULINAIRE

Le poulet Reine "Robert de Flers"

Un bon petit repas

MENU DE DEJEUNER

Hors-d'œuvre
Marennes vertes
Pain noir — Beurre frais
Oeufs Mireille
Poulet Reine "Robert de Flers"
Nouilles à l'alsacienne
Cœurs d'artichaut à la crème
Fromages au choix
Crêpes Suzette
Fruits
Café à la française
Liqueurs

● ● ●

Choisir un jeune poulet à chair fine et grassouillette; le nettoyer soigneusement; lever les deux suprêmes et les deux cuisses; diviser la carcasse en deux parties.

Dans une casserole à sauter, de grandeur voulue, dans laquelle on aura fait fondre 2 cuillerées de beurre avec une cuillerée d'huile d'olive de Provence, disposer les suprêmes, les cuisses et les deux morceaux de carcasse; les assaisonner de sel et de poivre frais moulu; cuire à feu moyen de façon que le beurre ne brûle pas pour pouvoir donner aux morceaux du poulet une jolie couleur dorée.

Les suprêmes étant cuits plus vite que les cuisses, les retirer de la casserole, les mettre aussitôt dans une cocotte en porcelaine, très chaude. Les cuisses étant au point de cuisson voulu, les arroser d'une cuillerée de fine champagne et un verre de vieux frontignan; faire réduire pendant deux minutes et ajouter 3 onces de sauce demi-glace au fond de veau brun; donner une réduction pendant deux minutes, joindre les cuisses aux suprêmes et les deux pièces de carcasse, en ayant soin que les cuisses et carcasses soient au fond de la terrine. On aura préparé d'avance 7 onces de truffes fraîches, soigneusement pelées, coupées en lamelles un peu épaisses, assaisonnées de sel et de poivre frais moulu, les mêler au poulet et verser dessus la sauce de cuisson qui doit être bouillante. Couvrir la terrine, la tenir au chaud.

Faire sauter au beurre quatre escalopes de foie gras frais, assaisonnés de haut goût et une douzaine de beaux rognons de coq, très frais et rissolés au beurre, joindre escalopes et rognons au poulet. Couvrir hermétiquement la terrine, la tenir au chaud pendant quelques minutes, temps nécessaire à la truffe pour développer son arôme et le communiquer au poulet. Ne découvrir la terrine qu'en la présentant aux convives.

Servir en même temps une timbale de nouilles fraîches préparées à l'alsacienne.

Nota.—La truffe demande peu de temps de cuisson; quelques minutes de chaleur concentrée pour développer son arôme, c'est suffisant.

Les gastronomes modernes et futurs, toujours à la recherche de sensations nouvelles, pourront se délecter en savourant le "Poulet Robert de Flers".

A. Escoffier.

Les aliments indispensables

(*suite de la page 27*)

On falsifie le vinaigre, comme tous les autres produits servant à l'alimentation. L'addition de l'acide sulfurique est un des procédés les plus usités. C'est aussi l'un des plus dangereux, et l'on ne peut reconnaître la présence de l'acide sulfurique qu'à l'agacement qu'il occasionne à la dentition.

Les commerçants masquent surtout les falsifications en ajoutant au liquide une infusion de piment.

Il faut se défier de tous les parfums étrangers à celui de l'alcool, qui ne font généralement que dissimuler une supercherie commerciale.

La farine

La bonne farine est blanche et grasse au toucher. Elle est douce à manier et facile à modeler. On en fait aisément des boulettes en la pressant dans la main.

On reconnaît, d'ailleurs, la mauvaise farine à ce qu'elle s'éparpille sur la table après avoir été mise en boule, tandis qu'une boule de bonne farine conserve, au contraire, sa forme et reste consistante.

Le sucre

On s'aperçoit, lorsque l'on fait fondre du sucre, que, tantôt il est tout à fait limpide, et tantôt, au contraire, il laisse un dépôt.

Le bon sucre est toujours limpide. Il est blanc, dur et, comme on dit, sonore.

Les diverses falsifications dont le sucre est l'objet consistent dans l'addition de plâtre, de craie et aussi de sucre de lait.

Il y a intérêt à acheter le sucre en paquets clos ou en pains, à la condition de s'assurer de la marque.

Choisissez toujours du sucre sec.

Le sucre que l'on sert sur la table est du sucre en morceaux.

N.B.—Dans le prochain numéro, nous parlerons des *épices*.

A propos du Salut

Il ne s'agit pas ici de ce salut auquel vous devez "penser si bien", mais plus simplement du geste et de la parole avec lesquels nous accueillons nos semblables ou prenons congé d'eux. Les saluts ou formules de saluts se rapportent aux us et coutumes des peuples, et, comme ceux-ci, ils changent avec les âges.

Le salut d'autrefois, qui obligeait le chevalier à balayer le sol des plumes de son chapeau devant la dame qu'il honorait, est remplacé par un coup de chapeau plus ou moins désinvolte et même—chez les Américains—par une simple inclination de la tête. Cela peut se comprendre sous notre climat canadien, où il n'est jamais agréable ni prudent de rester tête-nue en hiver. Il nous faut donc oublier le regret de cette bonne vieille grand'-maman qui, déplorant l'impolitesse du siècle disait:

Les hommes, autrefois, étaient bien plus honnêtes;
Devant femme ou vieillard ils découvraient la tête

Quand un homme se découvre poliment devant une femme, celle-ci doit immédiatement dire: "Je vous en prie, couvrez-vous", ou quelque chose d'analogue, de façon que le monsieur poli n'attrappe que la moitié d'un rhume.

Le "How do you do?" *des Anglais a été emprunté aux Français du Moyen-âge et traduit textuellement. On disait alors en France: "Comment le faites-vous?", pour "Comment vous portez-vous?", formule ridicule et qui attire l'inévitable réponse: "Bien, merci, et vous?", même si l'on vient de perdre un être cher ou sa fortune.*

Les Romains se saluaient du mot "Ave" *pour celui qui arrivait et "Vale" pour celui qui partait. Avouez que c'était plus éloquent et plus gracieux que notre "Ca va?" du XXe siècle, auquel l'interlocuteur répond: "Ca va!" avec la seule variante que le premier est interrogatif. On disait jadis: "Comment cela va-t-il?", formule beaucoup trop longue pour notre siècle de 275 milles à l'heure.*

Les Hébreux de la période biblique se souhaitaient "la paix" par un seul mot "Scialom". *On avait excessivement besoin de paix à cette époque où presque tous les peuples étaient en guerre. Il est possible que la Société des Nations fasse renaître chez nous le besoin sincère de nous souhaiter "la paix" les uns aux autres.*

Les Turcs, gens graves, disent: "La paix soit avec toi", qui est aussi la formule liturgique de la messe. Dans les pays orientaux, le salut consiste à porter la main à la poitrine, puis au front et enfin aux lèvres.. C'est une déclaration mimée qui exprime que la personne saluée est dans votre coeur, que vous n'avez cessé de penser à elle et que votre bouche lui adresse un symbolique baiser. C'est gentil tout plein, mais peu pratique, et le monsieur qui essaierait ce salut rue Saint-Jacques pourrait causer un rassemblement.

La coutume d'ôter son chapeau vient des anciens. Chez les Romains, celui qui se présentait dans une maison sans son casque—c'est-à-dire sans moyen de défense—marquait ainsi qu'il accordait la plus absolue confiance à celui qui le recevait.

La poignée de main est d'origine britannique et s'est répandue chez tous les Occidentaux. Quand elle est virile et énergique, elle est assez agréable, mais ne me parlez pas de serrer une main qui vous laisse l'impression que vous venez de manier un poisson mort.

Le plus beau, le plus intime et le plus agréable des saluts est encore le baiser. Il remonte au XIIIe siècle, si nous en croyons Jean Psichari, mais l'accolade est bien plus ancienne, car le "baiser de Judas" était en réalité une accolade.

Mon intention n'est pas de parler des baisers et je vous renverrai à la romance de la Mascotte qui les décrit:

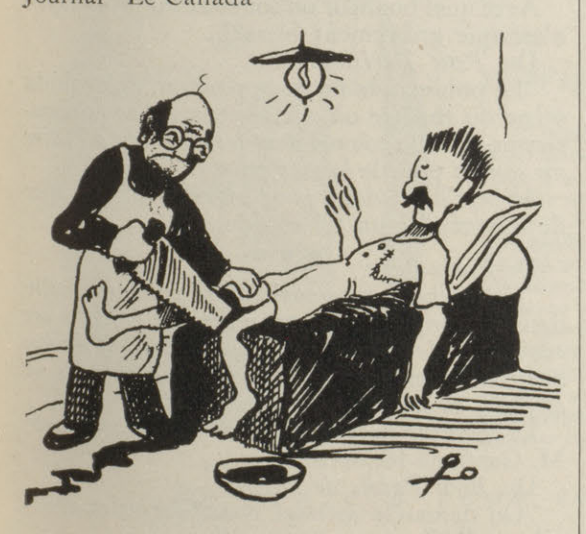
Dans tous les pays de la terre
Est-il rien qui soit plus charmant?
Baiser de sœur, baiser de mère,
Baiser d'époux, baiser d'amant.

Les lectrices, j'en suis certain, croient que ce sujet pourrait faire l'objet d'un billet spécial, mais je ne sais si je l'écrirai jamais.

J'attendrai leur avis là-dessus.

des HAMEAUX

Journal "Le Canada"



— Est-ce que je vous fais mal?

— Non! mais le bruit de la scie me fait grincer les dents.

Echos et Informations



La suprême chanson.

Un de nos confrères anglais a eu l'assez funèbre idée de demander à quelques personnalités notoires:

"Quelle mélodie préféreriez-vous entendre à votre heure dernière?

Les personnages interviewés ont dû avoir un haut-le-corps, et trouver que l'on pensait bien prématurément à leur fin.

Puis, comme un homme en vue est, au fond, l'esclave des interviewers, ils ont tous docilement répondu.

—Si je dois mourir en musique, a dit Charlot, j'aimerais entendre l'*Alleluia* de Hændel.

—Comme je suis bien portant, a déclaré Bernard Shaw, pour le moment, je préfère Hændel. Mais j'aime mieux vous dire qu'à mon heure dernière, tout sera égal.

Mais le mot de la fin (c'est le cas de le dire) revient à M. Selfridge, directeur des grands magasins londonniens.

—Avant de mourir, dit-il, j'aimerais bien entendre une bonne histoire.

En voilà un, au moins, qui désire quitter ce monde en riant.

• • •

Pensums pour chauffeurs.

Nul n'est censé ignorer la loi.

Nul chauffeur n'est censé ignorer les règlements de la circulation.

Quelques-uns d'entre eux ayant, pris en contravention, excipé de cette ignorance, le magistrat devant qui ils comparaissaient les fit poliment coffrer jusqu'à ce qu'ils aient copié les 15,000 mots qui composent le code de la route...

Des galopins qui, d'autre part, s'étaient amusés à dégonfler un pneu d'une auto en stationnement furent condamnés à regonfler quatre pneus vides au moyen d'une petite pompe à bicyclette.

—Mais c'est au tribunal spécial de Washington que se rendent de telles sentences...

—Et malgré tout, cela vaut peut-être mieux.

• • •

Le comble du communisme.

Ce n'est, à dire vrai, qu'une plaisante anecdote. Mais une anecdote bien placée anime souvent et éclaire une discussion politique.

En tout cas, la voici:

M. Edward C. Long a visité l'un des pays les plus solitaires du monde, la partie méridionale de la Nouvelle-Guinée, moins connue que les régions polaires. Là, il trouva les Papous, communistes à 100%, qui partagent leur propriété en parties égales et qui ne conçoivent pas que l'un d'eux puisse posséder plus qu'un autre. Le médecin gouvernemental donna un jour à un Papou une boîte de pilules qu'il devait prendre toutes les quatre heures. Lorsqu'il revit le malade, il lui demanda si le médicament avait réussi, mais le Papou lui répondit que l'effet avait été négatif, car il avait dû partager ses pilules entre ses camarades.

Combien de traitements, même politiques, ne réussissent pas pour des raisons analogues.

• • •

Le parc aux huîtres de "Fantasio":

De *La Dépêche Tunisienne:*

Le spectacle ayant lieu dans les jardins de la Résidence, *les invités pourront, peut-être, conserver leurs vêtements.*

Du *Petit Marocain:*

"*On découvrit alors le cadavre de Mme R. N. étendu sur le sol.* Elle venait de se tirer une balle de revolver dans la région du cœur.

"*On s'aperçut que la malheureuse n'avait pas encore cessé de vivre.*"

Avec quel bonheur on constate qu'un cadavre n'est que grièvement blessé!...

Du *Petit Parisien:*

"Le public, à la fin de la réunion, a envahi la scène du théâtre où elle se tenait, par enthousiasme pour le colonel *dont les amis ont dû faire un cordon* pour le laisser passer."

Ah! qu'il est doux pour un cœur patriotique de contempler un tel cordon...

• • •

De *Paris-Soir:*

"Ce malheureux venait de se tirer une balle dans la tempe droite *et son revolver tombé à ses côtés se tordait dans l'herbe qu'il souillait de son sang, en prononçant des paroles incohérentes en anglais, en français, et allemand.*"

Le revolver polyglotte, dernière invention de M. Gastinne-Reinette.

Du *Bien Public de Dijon:*

"On demande ménage chauffeur-valet-cuisinière. Références sérieuses."

Une trinité en deux personnes. C'est d'ailleurs, assez souvent, ce qui se passe dans la vie, comme à l'office.

Trois moyens d'employer la MAZOLA avec avantage

FAIRE DE LA MAYONNAISE
CUISSON (SHORTENING)
POUR FRIRE

Cette huile à salade et à cuisson est un produit économique et très utile. Plusieurs la préfèrent même à l'huile d'olive; elle n'est pas dispendieuse. Sans égal pour salades, cuisson (Shortening) et fritures.

Pour faire des croûtes à tartes, essayez-la dans cette recette:

CROUTE A TARTES EXCELLENTE

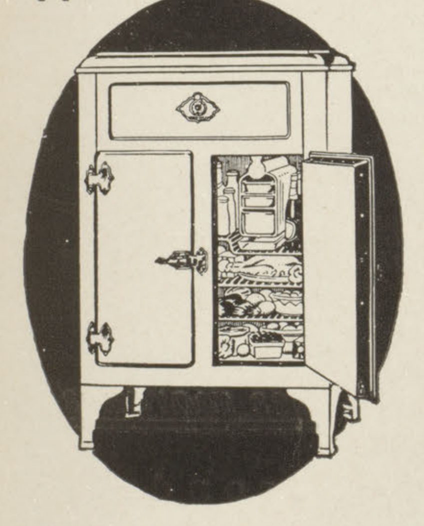
¾ tasse Mazola — ½ c. à thé sel
2½ " farine à pâtisserie — ½ tasse eau bouillante
½ c. à thé poudre à pâte

Mêlez Mazola et eau dans un bol à mélanger, puis ajoutez la farine tamisée avec sel et poudre à pâte. Aussitôt mélangée, la croûte est prête.

La bonne cuisine sait réaliser l'importance de cette huile populaire à salade et à cuisson.

The CANADA STARCH CO. Limited
MONTREAL

Westinghouse



N'attendez pas plus longtemps

pour obtenir une parfaite réfrigération

Si vous avez différé pour l'achat d'un réfrigérateur électrique, n'attendez pas plus longtemps. Profitez dès maintenant du plaisir et du confort d'un réfrigérateur électrique moderne... protection parfaite de vos aliments... cubes de glace abondants... grand espace libre... desserts à la glace délicieux. Double opération automatique, tout cela pour 0.25 par jour... vous pouvez économiser entre 50 et 150 dollars par année avec le Westinghouse réfrigérateur. Laissez nous vous donner les détails.



Venez vous faire expliquer notre plan de paiements faciles.

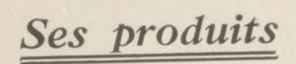
En vente à tous les magasins de la

COMPAGNIE **P.T. LEGARÉ** LIMITÉE

Magasin principal:
1200, rue Amherst
près Ste-Catherine

Onze autres magasins à Montréal

Tél. MArquette 2206



Pâtes alimentaires

Nouilles aux œufs

Spaghetti aux tomates

Fèves au lard

Fèves aux tomates

CATELLI

Ses marques

"Hirondelle"

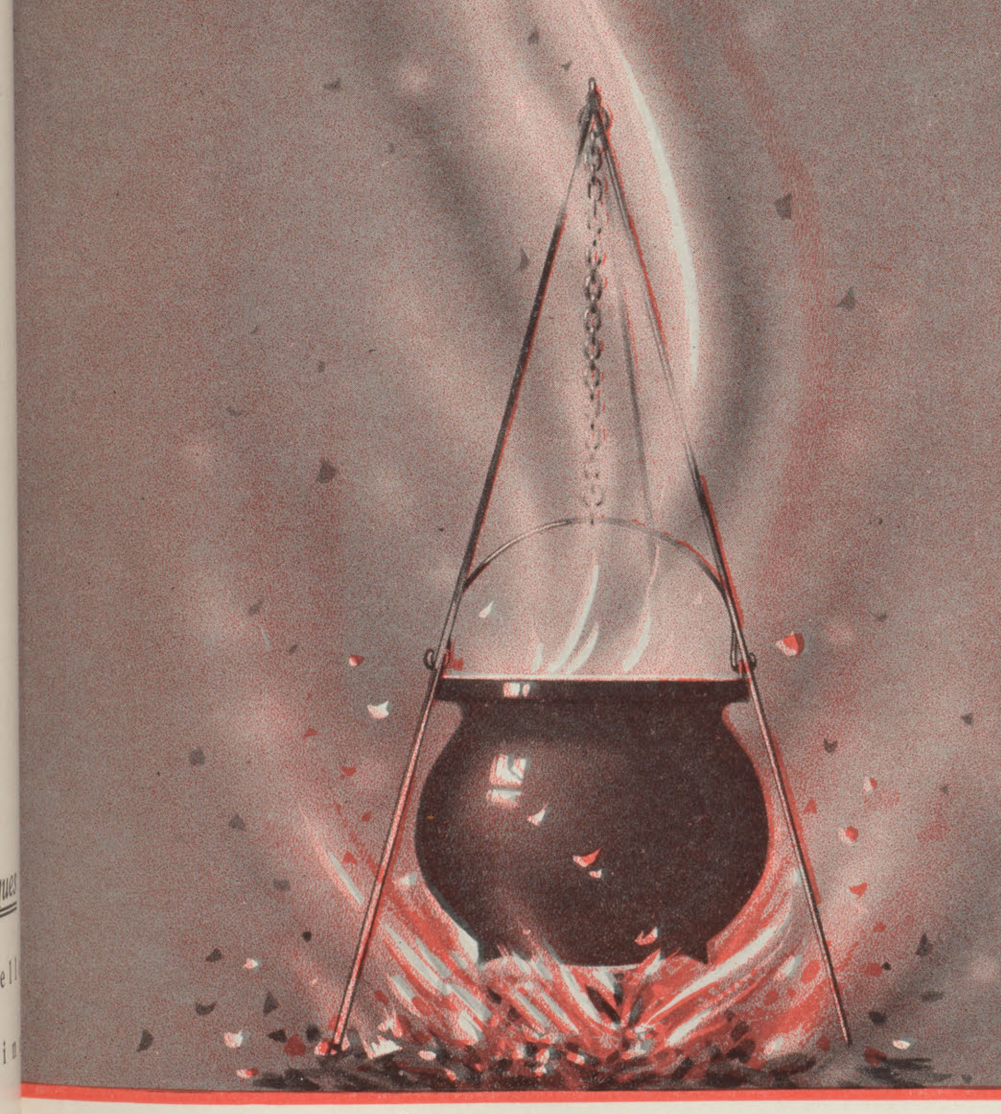
"Sunshine"

"Eggweat"

"Catelli"

5 mai 1932 Vol. 2 - No 7 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



32, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



L'AMOUR COCKTAIL

Dans un shaker, mettez de la glace pilée,
1 trait de Mandarinette,
½ verre à sherry de Dry Gin Hills & Underwood,
½ verre à liqueur de Kirsch,
½ verre de Vermouth Martini Rossi.

Remuez et passez un morceau de citron sur le bord d'un verre à vin pour l'humecter, ensuite trempez dans le sucre en poudre à la profondeur d'un tiers de pouce pour lui donner le collier de givre.

Servez vos verres de cocktail en les garnissant d'une cerise macérée dans le marasquin.



Trois Noms!!

parmi les marques fameuses
de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada
Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips



la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 7. 15 MAI 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

Pages

AVIS IMPORTANT

Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre d'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



Doit-on servir le café au salon, ou dans la salle à manger.

Une charmante lectrice me fait cette demande:
—Où doit-on prendre le café? Au salon ou dans la salle à manger?

• • •

De nos jours, il est d'usage de servir le café au salon, mais ce n'est pas une loi, sauf dans le cas d'un dîner officiel.

Si vous recevez à votre table des amis intimes, je trouve que le café servi à la salle à manger a un charme immense, c'est peut-être un peu vieillot, mais il se dégage de ce fait une sentimentalité agréable.

Ce n'est, en effet, qu'à la fin du repas que la conversation devient générale; on se rappelle mille anecdotes, on discute les actualités, on fraternise; c'est à ce moment que discrètement les assiettes disparaissent pour être remplacées par des tasses fumantes de café parfumé.

C'est le moment de la détente, on allume une bonne cigarette, un bon cigare, on s'installe confortablement et on écoute les dernières nouvelles du jour, tout en dégustant une bonne tasse de moka accompagnée d'une fine liqueur ou d'un bon cognac authentique.

Malheureusement, ces repas fraternels deviennent rares, on a souvent à table des invités d'âge différent, d'humour moins sédentaire; parfois l'espace réservé à chaque convive est trop étroit, on a besoin de se lever, de se délasser, c'est alors que la maîtresse de maison doit juger à propos de servir le café au salon.

• • •

Quand les invités passent au salon, il convient de leur offrir un siège confortable, de l'espace si possible, pour aider à la digestion; des groupes se forment, on cause, on fume, le café circule, on prépare des verres de liqueur, c'est une véritable récréation.

Il faut combattre cette déplorable habitude de rassembler les hommes d'un côté, les femmes de l'autre, il faut au contraire former des groupes mixtes, engager des conversations qui intéressent les dames et les messieurs, il n'est plus question aujourd'hui de faire passer les hommes au fumoir puisqu'il est convenable aux dames et aux demoiselles de griller une cigarette.

• • •

En ce qui concerne le café, *je crois utile de mentionner que ce breuvage contient un grand nombre de principes actifs agissant directement sur le système nerveux, parmi ceux-ci, citons la caféine.*

Pris en petite quantité, deux ou trois fois par jour, le café est excellent pour la santé, il a une action salutaire sur notre cerveau, il stimule sans être un aliment, il aide à la digestion; c'est pour ces raisons que l'usage du café après le repas s'est imposé depuis de longues années.

• • •

Les liqueurs *sont les compagnes fidèles du café, on peut servir aux dames: de la Bénédictine, de la Chartreuse, du Kummel, etc.: aux hommes, on peut offrir des liqueurs plus fortes: du cognac, de l'eau-de-vie, du rhum, etc.*

L'usage quotidien et immodéré de l'alcool peut intoxiquer le corps humain, mais un petit verre à la fin du repas est inoffensif.

L'alcool est un aliment de premier ordre et non un simple breuvage, il est absorbé très rapidement dans les tissus et sa réaction est bienfaisante quand il n'y a pas abus.

Sachons nous servir avec modération du café et de l'alcool et rappelons-nous qu'en toute chose l'abus offre des inconvénients.

GASTON BOINNARD.

La Revue Culinaire Instructive

Histoire et géographie de la soupe

De Caillères, auteur d'un manuel de bienséance paru en 1693, disait en parlant de la soupe: Cette manière de s'exprimer est familière et triviale; le bon usage veut que l'on dise un potage et non une soupe. Plus tard, Trévoux en son dictionnaire paru en 1771 dit: Le mot soupe est français, mais extrêmement bourgeois; ceux qui parlent bien disent servir le potage et non pas servir la soupe.

Et, finalement, le potage a triomphé, les soupes ont disparu des menus quoique le peuple continue à tremper la soupe sans se soucier du beau langage, et trouvant avec raison qu'une bonne soupe aux choux par exemple servie dans une cuisine gaie et propre vaut tous les potages, fussent-ils servis dans un palais.

De tout temps on a parlé de la façon de manger et de se tenir à table, et la mode aidant, on a adopté des termes paraissant plus élégants, un vulgaire bouillon vous regardant d'un œil trouble est baptisé consommé, une purée ressemblant à celle où le commerce mondial est plongé se nomme crème de ci, crème de çà, il n'est pas jusqu'à notre bon vieux pot-au-feu qui n'ait voulu suivre le mouvement en s'intitulant petite marmite, et la soupe aux pois de nos aïeux qui s'est fait canoniser sous le nom de Saint-Germain.

Et pourtant, la soupe a aussi des titres de noblesse, on la retrouve dans les relations de banquets fameux, au banquet donné à l'occasion du mariage de Henri V de Plantagenet avec Catherine de Valois, on servit six sortes de soupes dont une de poisson; au sacre de Charles VII, Monstrelet raconte que l'archevêque de Sens à ia tête d'une longue procession porta la soupe et le vin à la chambre du couple royal.

Mais il est inutile de vouloir refaire une gloire à la soupe, elle est et restera connue un peu partout dans le monde, elle change de nom mais elle est toujours le plat bienvenu par les appétits solides; le pot-au-feu est servi en France comme chez nous; mais dans le sud-ouest le garbure est roi, avec comme sujets le confit d'oie, le chou, les haricots, les pois, l'ail, le thym et tous légumes de saison qui habitent cette excellente préparation. Les Espagnols ont leur puchero qui, lorsqu'il est confectionné par un as de la cuisine espagnole, est tout un poème culinaire ou plutôt une encyclopédie, car il rentre dans cette soupe, six fois centenaire, de la culotte de bœuf, du tendon de veau, du jambon des Asturies, des pois chiches, de la poitrine d'agneau, des oreilles de porc, poulets, pigeons, canards, cailles, vieux perdreaux, oignons, piments, macis, laurier, concombres verts, fèves, navets, laitues, ouf . . . j'allais oublier la saucisse rouge au vin de madère, les cœurs d'artichauts et le petit salé.



Scène d'interieur d'une vieille hostellerie.

Les Portugais ont leur cocido, fait avec du lard, du bœuf, du mouton, des saucisses fumées, des herbes, des épices variées et des "garbacos" ou pois chiches. On sert les viandes avec les légumes, en même temps que le bouillon lié au tapioca, un plat de riz accompagne ce plat léger.

En Hollande, on retrouve encore l'influence ibérique dans l'erwten soep composée de pois secs, de saucisses, de museau de porc, de lard maigre et que l'on sert dans les kermesses installées sur la glace, à l'abri de la tente. Ce pot-pourri a des ressemblances avec l'olla podrida ou puchero des Espagnols.

Les Slaves, Russes, Moldaves, Ukrainiens ou Polonais ont leur bortsch où domine la betterave et la crème aigre, ou en fait même au poisson, c'est la bouillabaisse de la Baltique, on mange du bortsch en certains endroits de l'Allemagne en l'agrémentant de champignons secs.

Les Italiens ont leur minestra dont ils sont à juste titre fiers, un minestra réussi est une excellente chose, plus lourde en apparence qu'en réalité, on voit des Italiens engloutir des assiettées de cette soupe sans en être alourdis ni de corps, ni d'esprit.

Les Anglais préfèrent avant tout leur oxtail qu'il ne faut pas confondre avec cocktail; quoique dans les maisons aristocratiques l'on relève d'un grand verre de xérès cette soupe qui aime la mignonnette comme condiment; avec le mock turtle elle constitue à peu près les vedettes des potages anglais.

Vous parlerai-je de l'elzekaria, la soupe basque où entre des choux blancs, des haricots, potiron, oignon, ail, saindoux, etc.; de la cazuela chilienne qui exige du mouton, une poule, des épis de maïs, potiron, haricots, ail, riz, pois chiches, épices diverses; du puchero argentin qui ressemble à son frère espagnol, des fameuses soupes aux nids de salanganes et aux ailerons de requin chères aux Chinois, de la soupe à l'aga agar, pastiche de celle aux nids d'hirondelles; je terminerai plutôt cette revue des soupes en citant la soupe à la bière, que mangent avec plaisir des habitants de l'Allemagne et aussi de Belgique, le Waterzoi, délicieuse symphonie en poulet majeur, et le hochepot qui, avec la potée auvergnate, recueillent les suffrages des estomacs robustes.

Si de tous temps on a aimé la soupe, on lui a fait également honneur en lui donnant comme récipient des soupières où le talent des artisans s'est dépensé sans compter; qu'elle fût en faïence, en porcelaine, en métal et même en or comme à la cour de François Ier elle a été l'objet de décors qui ont fait de certaines de véritables objets d'art. Il existe encore des soupières datant de 1770 et 1830 qui sont de pures merveilles.

Sous la soupière se plaçait un plat qui était prétexte aussi à des ornements; la louche elle-même était du même style et certains ensembles dits en terre de pipe, d'origine britannique, devenus du reste très rares valent de petites fortunes. Chez des gastronomes notoires on voit des soupières avec le couvercle orné d'une fleur ou d'un fruit en métal précieux fixé par prudence au moyen d'une vis solide, une soupière existant dans la collection de l'orfèvre parisien Puiforcat, et qui est faite en argent, est un chef d'œuvre du genre que l'on estimait en 1806.

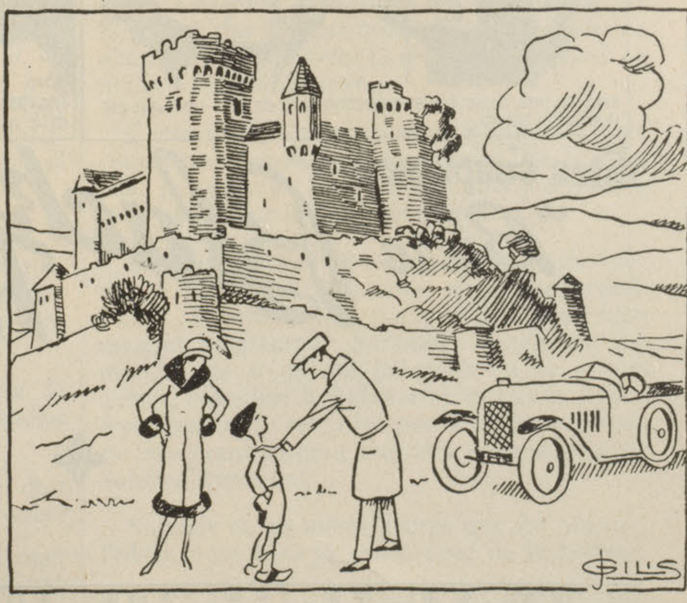
Mais une soupière faite de faïence sans ornement aucun, sans aucune prétention artistique, d'où s'échappe cependant un parfum suave de bon bouillon ou d'une bonne potée, a aux yeux du paysan rentrant des champs ou du travailleur qui a terminé son labeur journalier autant si pas plus de valeur que n'importe laquelle, surtout si dans le nuage de vapeur embaumée se formant au-dessus du récipient découvert il aperçoit un visage aimé, une épouse chérie qui, avec un bon sourire, lui tend une pleine assiette de soupe qui va lui remettre du cœur au ventre, comme disent les simples, pour reprendre le lendemain la tâche qui permettra aux siens d'avoir la soupe assurée, avec une bonne garniture dedans.

Et souhaitons que de toutes ces conférences, réunions, entrevues, etc., qui font travailler les journaux, mais qui ralentissent les affaires, sorte enfin une ère de tranquillité, afin que chacun puisse enfin tremper sa soupe en paix.

GASTON CLÉMENT

(*La Belgique Hôtelière*)

TOUT EST RELATIF



— Est-il vieux, ce château ?
— Oh ! oui, monsieur !... Je l'ai toujours vu là.

J. GILIS











La table et l'obésité

Pour échapper au martyre de l'obèse

par le

Docteur Pierre-Louis Rehm

La vie est souvent mal faite. Une preuve? Une preuve de plus: pourquoi faut-il que ceux qui doivent se priver de manger soient justement ceux qui sont d'ordinaire le plus capables d'apprécier un bon repas?

Ah! Maladie!

C'est vrai, je prends mon exemple. Mes amis se sont probablement aperçu que le tour de ma circonférence lombo-ombilicale est assez important. Avouons-le: je suis... fort. Il me serait d'ailleurs assez facile de le cacher. Cet insolent de Béraud m'a compris dans la liste des illustres auxquels il dédia "le Martyre de l'Obèse".

Or, que l'on comprenne mon calvaire! Médecin je suis, donc averti et bien obligé de reconnaître que trop manger nuit. On a été inventer de sales histoires ténébreuses de tension, d'urée sanguine, sous lesquelles on mourait jadis fort bien, net, raide, comme fauché d'une balle, ayant bien bu, bien vécu jusqu'au moment foudroyant.

Maintenant, une espèce d'horloge pneumatique s'accroche à votre bras pour vous dire: —Attention! Tension!

Comme c'est beau l'ignorance!

Tandis que prévenus comme nous sommes, il n'y a pas d'erreur, on est impressionné et on pense: "Seigneur! La vie est peut-être mal faite, mais vous l'avez rendue si belle par ailleurs! Je préfèrerais profiter le plus longtemps possible de votre gracieuse invitation, si ce n'est pas abuser!"

Alors il faut se résigner: régime, jeûne.

Et dire qu'il y a une multitude de veinards, gras comme des pylônes de T.S.F., qui peuvent engloutir à volonté sans frein et garder cependant une taille de champion de tennis!

Cependant, il y a moyen de concilier la table et l'obésité. Repoussons la gourmandise et devenons gourmets.

N'est-ce pas d'ailleurs le but auquel doit atteindre tout amateur d'émotions artistiques?

En cuisine on confond souvent le : "manger abondamment" avec le "bien manger". Grossière erreur!

J'ai troublé des jouissances neuves à restreindre mon appétit.

Jamais je n'ai tant découvert de charmes multiples à certaine eau-de-vie que depuis que, décidé à n'en absorber qu'une larme, je hume chaque goutte, l'étale sur ma langue et la savoure religieusement. Le plaisir est plus fin que celui de l'époque où je sifflais ma fine, hop-là, comme je l'aurais lancée dans un trou.

A savourer en connaisseur, on digère mieux; on éprouve moins le désir de manger, on ne s'enivre pas; donc, lucide jusqu'au bout, on peut apprécier les merveilles du Chef qui s'est chargé de vous plaire.

Le lendemain d'un bon dîner, je jeûne, c'est-à-dire que je me contente d'une salade ou d'un fruit. Il est plus facile de supprimer par exemple le repas du soir que d'observer vingt-quatre heures de jeûne.

Il arrive, le soir d'abstinence, que le défaut de calories nous donne la sensation de froid.

Une infusion chaude, du thé léger nous requinqueront.

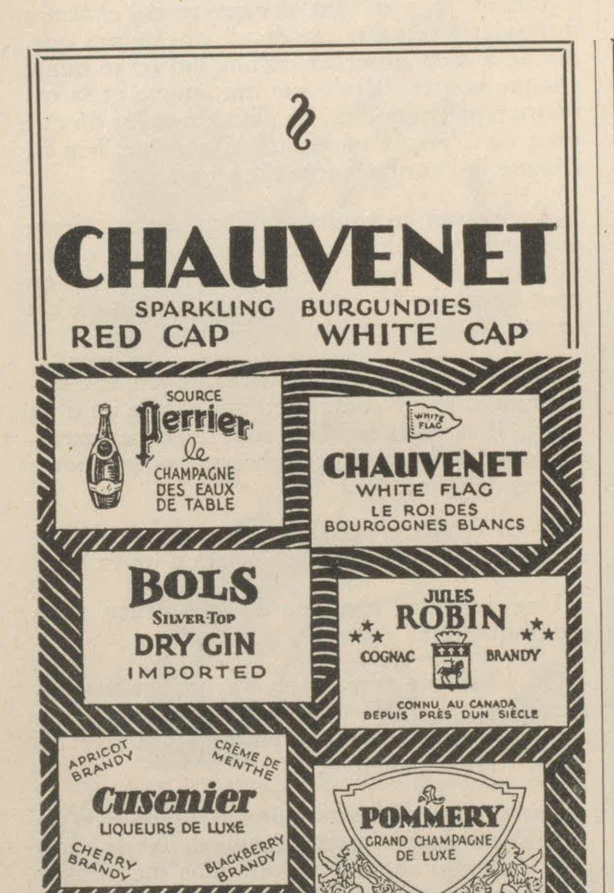
On s'habitue vite, dans les professions qui n'exigent pas d'effort musculaire, à réduire son alimentation. Souvent la récompense arrive: on maigrit insensiblement.

Entre nous, j'ai sérieusement diminué d'un centimètre depuis trois semaines! Ne le dites pas, parce qu'on ne voudrait plus me publier mon papier sur la Table et l'Obésité.

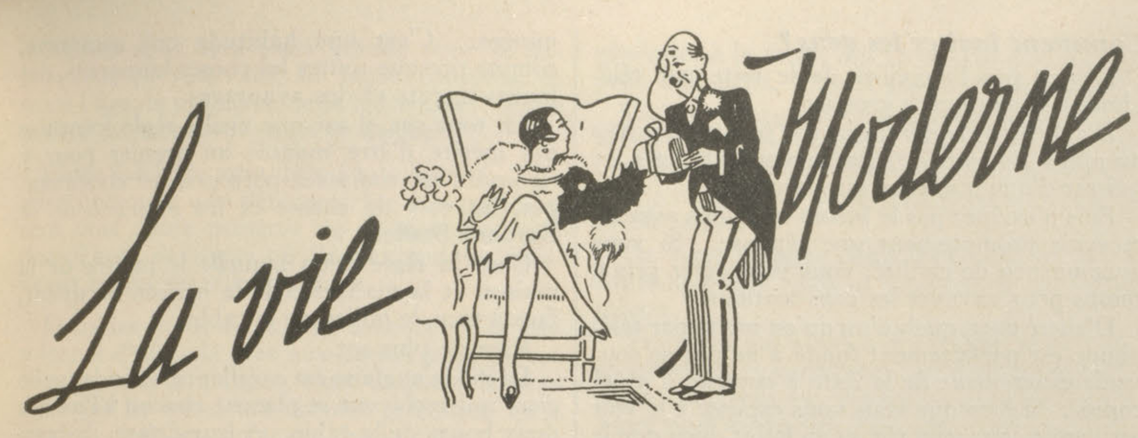
Bref, les jeûnes fréquents pour les jours ordinaires permettent les bons repas des grands soirs. S'astreindre à manger peu pour bien manger longtemps. Surveiller la tension, demander de fréquents examens du sang, des urines, consulter la balance et ne pas se laisser constiper: avec ces principes-là on peut affronter les quarante-cinq journées régionalistes du Salon d'Automne.

Surtout si, en même temps que du manger, l'obèse veut bien se préoccuper de la boisson.

(*de la revue "La Table".*)







l'Etiquette et la Bienséance

par

Paul Reboux, de l'Académie des Gastronomes
Président du Club des Cent Mille.

Le premier problème qui se pose, en matière de Savoir-Vivre, c'est celui du menu.

Quand on a l'intention de recevoir des amis, ou des personnes de qualité, la question n'est pas aisée à résoudre: faut-il les nourrir excessivement, selon ce qui était autrefois le signe de l'hospitalité? Faut-il, au contraire, les alimenter avec prudence, afin de leur assurer une nuit sans insomnie et un réveil léger?

Je penche pour la seconde solution. C'est la plus sage, et c'est aussi la plus gastronomique.

Bien manger et faire bien manger ne consiste pas à gaver les hôtes comme poulets de la Bresse. Il sied au contraire de leur témoigner, par l'ingéniosité de la manière dont on les traite, la considération qu'ils inspirent. Le premier butor venu peut commander un foie gras par-dessus une poularde, une langouste en bellevue succédant à un jambon cuit au vin de Madère et à un filet jardinière. Il suffit pour cela de consulter le premier livre de menus qui vous tombe sous la main. Si vous êtes un traitant, un spéculateur, un bénéficiaire d'argent gagné sans effort, vous n'hésiterez pas à ajouter un buisson d'écrevisses et des truffes sous serviette à un menu déjà démesuré.

Mais si vous êtes soucieux de votre renommée de délicatesse, vous saurez combien est insuffisante la parole de Brillat-Savarin. Recevoir les invités, ce n'est pas "prendre en charge leur bonheur durant trois heures". C'est s'en porter garant jusqu'au lendemain. De là l'obligation de calculer le menu et les vins avec art, sans donner l'impression de la parcimonie, ni compromettre le repos de ceux qui ont fait confiance à leur amphitryon.

De même, il faut ne pas prêter à rire en fixant l'ordre des plats.

Commencer un dîner par un potage? C'est désuet. Les abonnés de la *Revue des Deux Mondes* suivent encore cette vieille méthode. Les abonnés de *Bravo*, de la *Revue des Arts Graphiques*, du *Crapouillot*, de la *Nouvelle Revue Française*, agissent autrement.

De même pour le fromage, que les personnes retardataires sont seules à servir après l'entremets.

L'Académie des Gastronomes a, là-dessus, prononcé son verdict. Le fromage se sert toujours *avant* l'entremets.

• • •

Le problème des invitations est complexe.

Il est qualitatif. Il est quantitatif.

En cet ordre de choses, la solution est aisée. Six à huit convives, voilà le chiffre-type, au delà duquel il ne faut pas s'aventurer. Etre plus de huit à table, c'est renoncer à la conversation générale. C'est renoncer au plat cuisiné avec goût. C'est substituer la cuisine de chef à la cuisine de cordon bleu. C'est se montrer incapable d'apprécier un plat délicat et une causerie de qualité. C'est inviter les gens comme s'ils étaient pris dans une rafle policière ou dans un solde de bazar. C'est leur dire: "Vous voilà tous convoqués aujourd'hui pour vous rendre en une fois tous les repas que j'ai pris chez vous. Maintenant nous sommes à jour. Je n'ai plus aucune obligation à votre égard. N'ayez pas la prétention de me considérer comme votre obligé. Ne me demandez rien sous le prétexte que j'ai été votre hôte. Mon vol-au-vent financière, mon parfait au café, mon Graves de bazar, mon Chambertin de pacotille et mon champagne d'occasion, fournis par un traiteur, m'affranchissent définitivement de l'emprise que vous avez cru obtenir sur moi. Adieu, bonsoir! Nos relations sont maintenant définies par la vieille chanson bretonne: "Et si tu te fous de moi, je me fous de toi".

Assurément, ce genre de repas a l'avantage du bon marché. Plus les invités sont nombreux, moins lourde est la dépense à faire pour chacun.

Mais c'est là un calcul sordide.

Comment inviter les gens ?

N'ayez pas l'incivilité de le faire par téléphone. Rien de plus grossier.

D'abord, vous dérangez vos futurs convives au milieu de leurs occupations quotidiennes, ce qui est d'une insolence insoutenable.

Puis n'excipez pas le besoin que vous avez de recevoir promptement une réponse. Si vous avec un peu de civilité, vous vous serez pris à temps pour envoyer les convocations.

D'autre part, quelqu'un qu'on invite par téléphone est parfaitement fondé à ne pas se souvenir exactement de la date à laquelle il a été convié. Si bien que vous vous exposez à le voir arriver un jour trop tôt, et en habit, bien que le dîner soit en smoking, ou en veston, bien que le repas soit de cérémonie.

La bienséance prescrit d'écrire aux convives, en leur indiquant exactement l'heure qui est l'heure vraie, et la tenue qui est la tenue de rigueur.

N'hésitez jamais à prescrire la toilette. Que le maître de la maison ne se mette pas en veston, au cas où certains convives dans l'hésitation oscilleraient entre la jaquette ou l'habit. Ce n'est pas agir en dictateur que d'indiquer aux convives la tenue générale. C'est les tirer d'embarras.

La question de l'heure a son importance.

Beaucoup de gens accordent le quart d'heure de grâce. Voilà qui est tout à fait en contradiction avec le bien-manger. Un repas commandé pour une heure déterminée doit être prêt à cette heure déterminée, et les convives sont tenus d'être aux ordres de la cuisinière, s'ils ne veulent pas être exposés à manger des haricots verts desséchés, du rôti grisâtre, de la glace fondue.

Je vous conseille donc de formuler les invitations ainsi: "On se réunira à huit heures et demie. Et l'on se mettra à table à neuf heures exactement."

Grâce à quoi les retardataires sont avertis. Et nul n'aura lieu de se formaliser, s'il trouve les gens à table au moment où il arrivera.

Comment faut-il placer les convives ?

Je n'entreprendrai pas ici d'indiquer les formules du protocole. Il existe, au quai d'Orsay, un petit volume qui, à cet égard, donnera toutes les indications nécessaires. D'autre part, les Anglais, gens formalistes, ont publié un gros ouvrage où sont fixées toutes les nuances des cas où la dignité s'oppose au mérite personnel.

● ● ●

Au XVIIIe siècle, on ne fixait pas aux gens de place déterminée. Chaque dame choisissait son voisin. Ce choix, d'ailleurs, ne s'étendait pas qu'aux plaisirs de la table. Et nul n'y trouvait à redire.

Mais, aujourd'hui, on a contracté l'habitude d'installer les convives selon des règles déterminées. C'est une habitude qui comporte, comme presque toutes les choses humaines, des inconvénients et des avantages.

En tout cas, il est une vieille règle française qui mérite d'être montée au grenier pour y rejoindre les chaises à porteurs, les clysopompes, les cors de chasse et les manuels de la Baronne Staffe.

C'est la règle selon laquelle le maître de la maison et la maîtresse de la maison occupent, face à face, le milieu de la table.

Rien de plus sot.

La mode anglaise est excellente, selon laquelle ceux qui reçoivent se placent chacun à l'un des deux bouts de la table. A leur droite, ils mettent, lui la femme et elle, l'homme le plus considérables. A leur gauche, prennent place les personnes qui viennent tout de suite après dans la hiérarchie des dignités. Puis, de dégression en dégression, les convives alternent, sexe par sexe. Il en résulte qu'au milieu de la table, c'est-à-dire en un endroit où nul ne saurait se formaliser d'être installé, siègent les invités les moins considérables.

Grâce à quoi nul ne se trouve offensé.

Il y a là une méthode de placement qui mérite d'être pratiquée en tous lieux. Ceux qui se dérobent à cette facilité peuvent être considérés comme de dangereux nigauds, et comme des personnages un peu sadiques, c'est-à-dire capables de trouver du plaisir dans le malheur.

● ● ●

Convenons-en. Il est bien ridicule, ce défilé à l'ancienne mode où la maîtresse de maison, après avoir appareillé les convives, offre son bras à un personnage qu'elle juge de qualité.

L'ancien protocole exige que, pour mener une dame à l'église ou ailleurs, on la conduise "en la soutenant de la main droite, et les gants à la main gauche". C'était une règle générale qu'il fallait avoir toujours le gant, quand on donnait la main à une dame, et qu'il fallait entrer le premier pour lui faire place.

Il a été prescrit aussi que les civils devaient offrir aux femmes le bras gauche, et que les officiers devaient offrir le bras droit, de peur que l'épée portée au côté gauche ne harponnât les pans de la robe.

Le cérémonial d'un tel cortège, réglé comme une contredanse, est périmé. Il évoque le sacramentel: "Allons messieurs, le bras aux dames!" par quoi se terminaient tant de pièces du vieux répertoire.

Le plus logique est que la maîtresse de maison passe la première, accompagnant celle des dames qui est la moins familière dans le logis, ou celle pour laquelle il sied d'avoir le plus d'égards.

Toutes les dames suivent.

Puis le maître de la maison fait passer l'homme le plus considérable. Les autres

messieurs sont bien assez grands pour se débrouiller, en résolvant, de façon courtoise et selon l'âge, le problème de la hiérarchie. Et le maître de la maison entre en dernier.

Cette méthode aura dégelé la solennité. Elle aura provoqué une détente grâce à laquelle on sera sans doute préservé de ce mortel silence des débuts de repas où l'on entend les nouveaux riches sucer leur potage.

Dans les maisons où l'on a conservé le rite solennel d'offrir le bras aux dames pour passer dans la salle à manger, c'est toujours le bras *droit* que les messieurs doivent présenter, qu'il s'agisse d'officiers en tenue ou de civils.

Offrir le bras gauche se justifiait autrefois pour que le cavalier pût garder sa main libre afin de protéger les faibles femmes.

Mais, au train où vont les choses, la faiblesse féminine n'est plus qu'un vieux souvenir.

• • •

Peut-on manger avec ses doigts?

Certainement. Mais non pas de manière générale, à la façon des Orientaux qui, comme jadis nos aïeux, n'usent pas de fourchettes.

On peut manger avec ses doigts des radis, des artichauts, des asperges, des écrevisses, des crevettes, et même certains petits oiseaux difficiles à dépecer par le seul usage de la fourchette et du couteau.

On peut manger aussi avec ses doigts les fruits de petite taille et ceux qui ne sont point juteux.

Ne croyez pas prouver votre bonne éducation en affectant de considérer vos doigts comme indignes d'entrer en contact avec ces aliments. Vous vous donneriez, par cette réserve excessive, un air de prétention bien inutile.

D'ailleurs, la question est, en général, facile à résoudre, car les aliments pour lesquels on peut se passer de fourchette ne doivent être inscrits qu'aux menus d'un repas entre intimes.

Quand chacun doit prendre garde d'être parfaitement correct, le maître de la maison, lui, doit épargner à ses invités l'ennui d'avoir à résoudre un de ces problèmes de bonne tenue.

—de la revue "La Table".

Le caviar

l'esturgeon en voie de disparition

Et ce n'est point seulement dans les eaux et les mers de l'Europe occidentale que l'esturgeon se raréfie. Dans toute l'Europe orientale, on pratique une pêche intensive de l'esturgeon, non pas tant pour la consommation, frais, séché ou fumé, de ce poisson, que pour la récolte des œufs destinés à la préparation du caviar, constitué par des œufs d'esturgeons salés. La ponte a lieu de mai à juillet; une femelle de 200 kilos—les esturgeons de ce poids ne sont pas une rareté et on peut voir au Muséum de Paris un esturgeon pris aux Sables d'Olonne et qui mesure plus de 3 mètres—pond quatre à cinq millions d'œufs, lesquels mesurent de 2 à 2 millimètres 5. Chaque femelle capturée réduit donc la production d'un million au moins de jeunes esturgeons; si l'on ajoute les dangers auxquels sont exposés les œufs déposés sur les fonds de menus gravieurs, on s'explique la diminution croissante de cette espèce de migrateurs qui fréquente nos grands fleuves.

Avant la guerre, c'est en Russie surtout que l'on fabriquait le caviar, qui était exporté. Actuellement, les principaux pays producteurs sont la Roumanie et la Perse. En France, il n'y a plus qu'en Gironde que l'on prépare le caviar; aux Etats-Unis, on prépare aussi du caviar; mais l'esturgeon s'est beaucoup raréfié dans les eaux américaines et cette industrie périclite.

Etant donné l'époque de la ponte qui s'étend de mai à juillet, on peut se rendre compte des rares mois pendant lesquels il est possible de déguster du caviar frais.

Le caviar se présente sous deux aspects: le caviar frais: vikra des Russes, Kœniger Kaviar des Allemands; et le caviar pressé; paulousnaia et press-kaviar. Frais, sa coloration va du gris clair au gris foncé. Pressé, il est plus salé, constitue une masse huileuse, ne s'égrenant plus: coloration noire ou gris brun foncé, d'odeur forte et de saveur moins fine que celle du caviar frais; sa conservation est plus facile. Un gourmet, à l'odeur, ne se trompe point entre du caviar frais, du caviar pressé et du caviar de conserve. On prépare aussi le caviar en boîtes métalliques scellées, mais la saveur et l'odeur sont fortement altérées par suite du rancissement de la matière grasse.

On prépare également un caviar avec des œufs de saumon; il est rose et de goût assez fin lorsqu'il est frais, et un caviar qui est rouge avec les œufs de carpes.

P. M.

(*La Mutualité hôtelière*)

Les Hostelleries
et
Auberges d'autrefois

C'est vraiment très bien à nos aubergistes modernes de s'être souvenus de la vieille France et d'avoir si délicatement, à l'aide d'une simple lettre, le précieux petit *s*, évoqué les fastes de jadis. *Hostellerie* au lieu d'*hôtel*, ça fait très chic!... Et c'est un sentiment très joli que la fidélité au passé, et c'est d'un goût exquis d'avoir reconstitué les auberges du grand siècle, leur auvent de bois et de tuiles roussies par les étés, leurs rideaux quadrillés de rouge ou de bleu et plissés comme des robes de fillettes, leurs fenêtres à petits carreaux qui semblent vouloir diviser la lumière pour en mieux jouir, leurs vastes âtres d'or et de pourpre dans lesquels tourne la broche, leur bonne odeur de poulet rôti et de jambon grillé, et tant d'autres choses charmantes qui expriment le bon accueil, fleurent le confort et le bien-être et nous font aimer la vie.

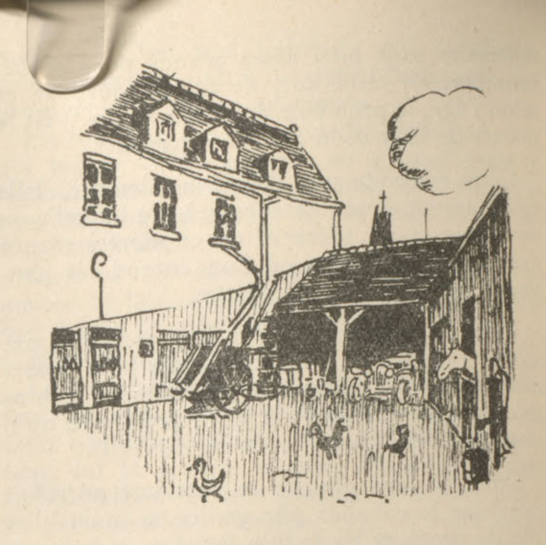
Mais sont-ils sûrs, nos aubergistes, de nous avoir restitué *tout* ce qu'on trouvait dans les "hostelleries" d'autrefois?

Je leur conseille de lire à cet égard, s'ils n'ont pu aller les entendre, les conférences que le musée Carnavalet offrit, il y a quelque temps, sur la vie d'autrefois. Ils y trouveront des scènes surprenantes, des anecdotes qui les feront bondir, tout en ravissant leurs clients d'aise, d'admiration et d'envie...

D'abord, la confiance régnait partout. Même la nuit sur les grand'routes, les auberges n'étaient jamais fermées à clef. Pas de serrures, mais de simples loquets. On pouvait entrer et se faire servir à toute heure. Et, chose étonnante, il n'y avait cependant pas plus de crimes que maintenant.

Il fallait bien, d'ailleurs, que l'hostellerie fût toujours ouverte, puisque les voitures passaient non seulement toute la journée, mais toute la nuit. La chaise de poste s'arrête sans crier gare. Les voyageurs poussent l'huis, commandent, vont se réchauffer près du grand feu, près de la broche qui tourne toujours. Et, en un instant, avec bonne humeur, voici le cuisinier qui apporte sur la table toujours servie, le ragoût appétissant, le pot-au-feu gigantesque qui bouillonne au croc de la crémaillère... Ni repos ni sommeil pour les hôteliers dans ce temps-là, mais, en revanche, toujours de la bonne humeur.

Notez qu'il ne s'agissait pas d'improviser une cuisine quelconque "à la fortune du pot". La diligence pouvait amener à l'improviste un convive de marque, gouverneur de province ou évêque en tournée, prince ou seigneur réputé pour sa gourmandise, ou Anglais bourru, exigeant de trouver partout le confort de son "home".



L'un des conférenciers, M. G. Lenôtre, l'érudit chroniqueur qui a traité ce sujet: "La douceur de vivre au dix-huitième siècle", nous montre, par exemple, des voyageurs arrivant au relais d'Arnay-le-Duc à une heure du matin: "Le maître de poste et sa fille, somnolents, les accueillent. Que faut-il servir à ces messieurs. — Un rien. Ils ne demandent qu'une omelette, des côtelettes de mouton grillées et un canard rôti. — A une heure de la nuit! Le couvert est mis, ils n'ont qu'à s'asseoir, et comme s'ils étaient chez des fées, le menu réclamé leur est servi. "Nous fîmes auprès du feu, écrit l'un d'eux, un repas des plus amusants." L'hôtelière se montre même empressée: "c'est grâce à elle que l'hospitalité de l'auberge perd quelque chose de sa laideur d'hospitalité payée." Elle a, tombant de sommeil, "les fines attentions qui voilent la vénalité de l'accueil."

Si l'hospitalité était exquise en ce temps-là, la chère ne l'était pas moins. Car nous ne sommes plus à l'époque de la goinfrerie, au quinzième siècle par exemple, qui nous a laissé entre autres souvenirs celui d'un certain dîner maigre, servi un jour de carême chez l'archevêque de Paris, et où furent servis 4 grands saumons frais, 10 turbots, 12 homards, 50 livres de baleine, 200 tripes de morues, un panier de moules, 9 aloses fraîches, 18 truites d'un pied et demi, 17 brochets, 62 carpes, 18 lamproies, 200 grosses écrevisses, 200 harengs blancs, 200 harengs saurs, 24 saumons salés, 18 barbues, 3 paniers d'éperlans et 600 grenouilles. Au temps de Louis XV on était à la fois plus modéré et plus raffiné. Un Champenois, Regnault de Beaucaron, nous parle, par exemple, dans ses "Souvenirs anecdotiques et historiques d'anciennes familles champenoises et bourguignonnes d'un certain petit dîner fin offert en tête-à-tête, en 1760, à Mme de Saint-Vincent, au restaurant: "Deux couverts seulement; deux convives venus là plutôt causer à l'aise que pour faire bombance. On a conservé le menu

de cette agape: "Bisques d'écrevisses, caneton à la provençale, grenade de laitances de carpes, petits pigeons innocents, anguilles à la rémoulade, hure de saumon, turbot, une poule de Caux, truffes au champagne, asperges, artichauts, pommes à la Charlotte." L'histoire a oublié de nous dire si les convives, après le repas, avaient encore faim...

Le chevalier d'Eon, qui passait pour délicat, comme on sait, et vivait "de rien" ne fut pas moins généreusement traité certain jour qu'il déjeunait *seul* dans un autre hôtel de simple apparence. "Il commanda, nous rapporte G. Lenôtre, un melon, une matelote d'anguille, une carpe, deux poulets, une noix de veau à l'oseille, une compote de quatre pigeons, un lapin à la poulette, un aloyau à la sauce, une tourte à la frangipane, des haricots verts, des poires, des pêches, des cerneaux — et un échaudé!!!" Une telle abondance de plats est si bien passée dans les habitudes qu'au même chevalier d'Eon, détenu à Dijon, en 1779, l'administration des prisons servait chaque jour: potage bouilli, truite ou saumon, écrevisses, poularde ou bécasse, légumes, asperges, café, eau-de-vie et une ou deux bouteilles de Clos-Vougeot.

Si nous nous avisions aujourd'hui de nous assurer pareil menu pendant seulement un mois, il nous faudrait, pour le payer, vendre une maison (en supposant que nous en ayons une). A l'époque, il n'en coûte presque rien:

"A la Flèche, Mme Richard tient l'hôtel du *Lion d'Or*. Chez elle, on paie en proportion inverse de ce qu'on mange; si quelque ladre, soucieux de ménager sa bourse, commande une simple omelette, il la paiera *six francs;* mais qui s'en rapporte à l'hôtelière a, pour 30 sols, deux services en volaille, gibier, poisson et bon feu dans la chambre. Mme Richard ne supporte pas qu'on dédaigne sa cuisine.

Il est vrai que cette coquetterie, d'ailleurs assez légitime, se rencontre encore quelquefois chez nos bons cuisiniers d'aujourd'hui. Mais les prix sont tout de même un peu différents...

"Chez Trianon, rue des Boucheries-Saint-Germain, à Paris, et chez un autre traiteur du passage des Petits-Pères, on était servi en vaisselle d'argent pour la modique somme de 24 à 30 sols et, en 1775, chez un petit traiteur de la rue de Harlay, on a pour 12 sols la soupe, le bouilli, une entrée, une pomme et un morceau de fromage, le tout servi en vaisselle plate" (Mémoires de François-Yves Besnard, publiées par Célestin Port, sous le titre: "Souvenirs d'un nonagénaire").

Il convient d'ajouter que si l'on s'en rapporte à la mémoire du même nonagénaire, les denrées ne coûtaient presque rien. Par exemple, en Anjou, où il vivait, le saumon, la lamproie (poisson rare) valait dix sous la livre; pour dix ou quinze sous on a un couple de poulets; deux canards pour 18 sous. Quant au beurre, ou le payait 5 à 6 sols la livre, la douzaine d'œufs se vendait 3 sous. Et ceci, ajoute G. Lenôtre, n'était point particulier à la région de l'Ouest; à l'autre extrémité de la France, on vivait largement à vil prix, car voici Mme de Bellèze, femme d'un conseiller au Parlement de Toulouse, qui écrivait à son mari, le tenait au courant des comptes du ménage; dans son hôtel de Toulouse, ayant cuisinier, fille de cuisine, valet de chambre et bonne d'enfants, elle arrive à dépenser 3 francs par jour: ce dont elle s'inquiète, d'ailleurs, en se lamentant sur la cherté croissante de la vie!"

On comprend qu'avec si peu de risques, les hôteliers soient aimables. Mais ils le sont à un degré incroyable:

"A Pont-Saint-Esprit, en novembre 1784, un Anglais, sa femme, son médecin, sa berline et ses gens, pour quatre chambres à feu, un déjeuner copieux avec filet d'ours, truite, ailes de perdreaux en papillottes sur un hachis de truffes (cela doit être fameux), dessert, punch, vins rares et café, reçoivent une addition si minime qu'ils croient à une erreur et invitent l'aubergiste à rectifier son compte; mais lui s'emporte, proteste qu'il n'acceptera pas un denier de plus; bien au contraire, avant le départ, il offre une bouteille de liqueur que les maîtres, confus, refusent, mais que doivent se partager leurs domestiques.

"A Moret, après un excellent café au lait, l'hôtesse accepte, non sans se faire prier, quelques sous, et, honteuse d'être "payée pour si peu", met dans la voiture des voyageurs un pot de confitures de sa façon qu'elle les conjure d'accepter.

"Ailleurs encore, à la suite d'un succulent dîner, dans une salle très modeste, et la note acquittée, la maîtresse de l'auberge les presse de vouloir bien emporter un panier de pêches magnifiques "pour qu'il se rafraîchissent durant la route".

(*L'Autre France.*)



Napoléon Gastronome

La sobriété de Napoléon est devenue proverbiale, mais c'est bien à tort que l'on représente l'empereur comme un ennemi des plaisirs de la table. S'il mettait la gastronomie sur un second plan pendant ses campagnes, "au repos", par contre, il savait apprécier la bonne chère.

M. de Bausset, ancien préfet du palais, nous a fait connaître les menus de l'empereur, dont le moindre ne comprenait pas moins de deux potages, deux relevés, quatre entrées, deux rôts, quatre entremets sucrés et deux entremets de légumes. Il arrosait tous ses repas de vin de Chambertin et n'en désirait aucun autre. Les curieux, qui aiment rechercher les petites causes des grands effets savent tous que de Cussy, qui assistait à tous les repas de Napoléon avait favorisé la gourmandise et par conséquent l'embonpoint de l'empereur, en lui créant trois cents soixante-cinq recettes différentes de poulet.

Cet embonpoint, qui s'accrut encore à Sainte-Hélène, et dont le cancer à l'estomac n'a probablement eu pour principe que cette obésité, a certainement causé sa mort prématurée.

Napoléon était trop intelligent pour ne point comprendre l'influence énorme de la gastronomie sur les hommes. Il eut recourt, dès qu'il fut parvenu au pouvoir suprême, à tous les moyens de séduction par lesquels on s'attache les consciences. Le bien-manger était évidemment un des premiers.

Qui mieux que le prince archichancelier de l'Empire, Cambacérès, eût mieux su ordonner un repas et en faire les honneurs? Cambacérès avait, en effet, acquis, dans une longue et constante pratique, les connaissances les plus étendues et les plus variées des ressources de l'art culinaire. Napoléon n'hésita pas, il en fit, son amphitryon officiel.

Les résultats ne se firent pas attendre: la magnificence et la délicatesse de sa table furent universelles. Napoléon dut alors plus d'heureuses négociations, d'avantageux traités, de réconciliations devant de fines bouteilles, au cuisinier de Cambacérès, qu'à la noble foule diplomatique qui garnissait toutes les antichambres des Tuileries.

De tous les coins de l'Empire, chacun s'empressait de payer le tribut à la cuisine, à la cave, à l'office du prince Cambacérès; c'était un véritable royaume de cocagne et l'Empire français ,par ses festins fastueux, autant que par ses brillantes conquêtes, rappelait l'Empire romain.

Ce fut alors qu'une truite admirable fut pêchée dans le lac de Genève. Préfets, échevins, municipaux, notables, furent tous en émoi dans la petite République et l'on décida d'envoyer le poisson à Cambacérès. On fit un immense vase de terre, on y coucha le poisson, enveloppé de bandelettes, comme une momie, sur un lit de plantes indigènes. Dans un second vase, on mit la sauce faite par l'unique cuisinier du pays qui la sut faire délicieuse et l'on envoya, par un courrier spécial, le précieux poisson dans sa saumure.

L'envoyé arriva sain et sauf devant le prince, lui remit la caisse dans laquelle le poisson avait conservé toute sa bonté. Cet envoi fut fêté comme il convient. Barbé Marbois, qui était parmi les convives, en vanta tous les mérites, le prince témoigna aux donateurs toute sa gratitude, d'Aigrefeuille eut une indigestion qui mit ses jours en danger, et tous ceux qui eurent le bonheur d'être invités au festin en gardèrent un souvenir impérissable, ils en parlaient avec attendrissement et reconnaissance.

Cependant, on préparait alors le budget! La Cour des Comptes, en examinant les dépenses de Genève, trouva l'article suivant:

"Achat d'une truite, cuisson, saumure, sauce et envoi à M. le prince archichancelier, 6,000 francs!"

Il y eut grande rumeur, éclats, criailleries, enfin l'article fut rejeté.

La ville de Genève réclama près de Cambacérès qui courut aux Tuileries se plaindre amèrement de ce que l'on avait fait à ces pauvres Genevois. Napoléon, furieux que de petits conseillers eussent censuré la magnificence d'un présent volontaire, prit sa plus belle plume et envoya aussitôt un messager avec une lettre pour le Sénat, porteur d'un décret qui interdisait à la Cour des Comptes de s'immiscer dans l'emploi des fonds communaux.

Les sénateurs discutèrent le décret, l'approuvèrent!... On raconta l'histoire de façon élégante, mais on omit, dans le protocole, de consigner le fait historique auquel il dut naissance.

La gastronomie avait mis son emprise, non seulement sur l'empereur, mais encore sur tout le pays. Ce fut d'ailleurs les plaisirs de la table qui adoucirent la captivitié de Napoléon, il leur dut des instants de gaieté et de repos car eux seuls pouvaient encore être offerts à l'aigle merveilleux qui avait cassé trop tôt ses ailes.

JACQUELINE LAHARPE



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron

Chef Cuisinier

Poireaux farcis

(pour 6 personnes)



M. Louis Mauron

Prenez 6 poireaux assez gros, pelez-les jusqu'au blanc; faites-les blanchir fortement, c'est-à-dire en leur donnant une cuisson de quarante minutes.

Faites-les rafraîchir et marinez-les dans une sauce d'huile vinaigrée comportant quelques épices.

Il faut enlever l'intérieur de chaque poireau pour donner de la place à une farce composée comme suit:

Restes de jambon ou de viande mélangés avec quelques champignons, le tout passé dans la machine pour en faire un hachis.

Céleri bonne-femme

Coupez finement vos branches de céleri par le travers, ajoutez la même quantité de belles pommes que vous aurez pelées et coupées en juliennes, après avoir enlevé les pépins.

Assaisonnez le tout d'une sauce moutarde crémée et servez comme hors d'œuvre.

Canapé à l'écarlate

Faites griller des tranches de pain, ensuite beurrez-les avec du beurre mélangé très légèrement de moutarde.

Recouvrez vos toasts de tranches de langues bien minces et bien rouges.

Vous pouvez, avec un emporte-pièce, donner différentes formes à vos canapés; vous pouvez les servir en hors-d'œuvre.

Sauce moutarde à la crème

Cette sauce s'emploie fréquemment pour accompagner des hors-d'œuvre et différentes salades.

Mettez dans un bol 3 cuillérées de moutarde, un peu de sel, une prise de poivre, un bon jus de citron; mélangez le tout et ajoutez petit à petit, comme si vous faisiez une sauce mayonnaise, la valeur de 2 tasses de crème épaisse et bien fraîche.

Finissez avec une goutte de vinaigre.

Petites tomates à la monégasque. (pour 6 personnes)

Prenez 6 belles petites tomates, épluchez-les sans les briser, videz-les soigneusement et assaisonnez l'intérieur avec du sel et du poivre.

Faites une farce ou salade pour remplir les trous. Pour cela prenez une boîte de thon, 2 œufs cuits dur que vous hachez, un peu d'oignons, du persil, du cerfeuil, de l'estragon, le tout haché très fin et liez avec une mayonnaise.

Décorez votre plat avec un peu de persil et du jaune d'œuf haché.

Autour du plat, mettez une feuille de persil frisé et servez vos petites tomates comme hors-d'œuvre.

Filets mignons favorite

Faites sauter vos filets en faisant attention qu'ils restent saignants, déposez sur chacun un croûton de pain de même forme et que vous aurez frit au beurre.

Faites sauter une escalope de foie gras, farinez des deux côtés et placez une escalope sur chaque filet mignon en l'accompagnant d'une lamelle de truffe.

Pour décorer votre plat, placez au milieu autant de bouquets de pointes d'asperges que vous avez de filets mignons et sur les côtés du plat mettez des pommes parisiennes, cuites au beurre, roulez-les dans de la glace de viande et saupoudrez de persil.

Ce plat est très consistant et très riche.

Filets mignons ménagère

On doit servir ces filets mignons dans une cocotte ou, à défaut de celle-ci, vous pouvez prendre un grand plat en argent ou en porcelaine.

Faites sauter vos filets mignons, dressez-les sur croûtons et garnissez avec une belle tête de champignon également sautée au beurre.

Pour garnir votre plat, faites des petits bouquets qui comprennent: des queues de champignons sautées au beurre, des petits lardons sautés, des petites pommes noisettes, des petites carottes nouvelles, des petits pois nouveaux agrémentés d'un petit bouquet de choux-fleurs.

Servez avec vos filets mignons un peu de beurre noisette et un beau bouquet de cresson.

Ce plat fera le bonheur des gourmets.

Poulet à la King (pour 6 personnes)

Prenez un poulet de 4 livres que vous faites bouillir pendant une demi-heure et faites refroidir.

Enlevez la peau de tout votre poulet, détachez la chair des deux cuisses et de la poitrine, enlevez bien les os et coupez la chair en morceaux égaux d'un pouce carré.

Prenez un sautoir dans lequel vous mettez 2 cuillerées de beurre, faites chauffer et ajoutez 2 piments verts que vous aurez nettoyés et coupés en petits morceaux; placez également ½ livre de champignons frais et quand le tout est presque cuit, ajoutez les morceaux de poulet et faites revenir le tout pendant quelques minutes.

Ajoutez ensuite 2 ou 3 piments rouges que vous coupez également et quand le tout est bien chaud, mouillez avec un verre de cherry et ensuite avec une chopine de crème bien épaisse.

Laissez bouillir et réduire un peu votre appareil, assaisonnez maintenant avec du poivre et du sel.

Préparez 4 jaunes d'œufs que vous mélangez avec une cuillerée à thé de farine de blé d'Inde, un verre de cherry et ½ tasse de crème.

Versez cette sauce dans votre poulet, remuez sur le feu et retirez ensuite sans laisser bouillir.

L'appareil étant bien lié, vous pouvez relever votre poulet "à la King" avec une pointe de cayenne.

Servez votre plat accompagné de toasts Melba placés sur un plat.

Ragoût de bœuf à la hongroise

Prenez un morceau de bœuf dans l'épaule, faites attention qu'il ne soit pas trop gras, coupez-le en morceaux égaux de la grandeur de boulettes de viande, faites-les sauter dans du saindoux avec beaucoup d'oignons coupés et émincés.

Assaisonnez de sel et ajoutez une cuillerée à café de paprica, lorsque votre viande représente six portions.

Quand vos oignons sont bien colorés avec votre bœuf, ajoutez votre paprica, ensuite placez vos morceaux de viande et oignons dans une casserole à fond épais.

Ajoutez 2 boîtes de tomates naturelles et une chopine de jus de viande ou bouillon, faites cuire avec quelques feuilles de laurier et quelques épices.

Quand votre viande est à moitié cuite, ajoutez 6 belles pommes de terre coupées en morceaux égaux, continuez la cuisson dans le four.

Aubergines à la crème

Prenez des aubergines très fermes, pelez-les, émincez-les en rondelles et faites-les dégorger dans du sel pendant une heure.

Epongez-les à fond, laissez-les tremper au beurre et mouillez avec de la crème.

Laissez réduire un instant et servez.

Aubergines frites

Epluchez et coupez-les en rondelles, ensuite farinez-les complètement avant de les plonger dans l'huile fumante.

Dressez sur une serviette vos aubergines frites et faites cette opération au moment de servir, pour que les aubergines restent croquantes.

Vous pouvez aussi faire d'une autre façon:

Passez vos aubergines à la farine et à l'œuf, ensuite dans de la chapelure, ce qui vous donne des aubergines frites à l'Anglaise.

Aubergines à l'Orientale (pour 6 personnes)

Pelez vos aubergines, coupez-les en quatre sur leur longueur et faites-les frire, en les plaçant sur une plaque beurrée.

Prenez ensuite 2 aubergines que vous coupez en petits carrés, faites-les sauter au beurre, hachez-les ensuite.

Prenez 6 tomates pelées, débarrassez-les de leur jus et pépins, hachez-les et assaisonnez-les de sel et poivre.

Faites sauter vos tomates au beurre accompagnées d'une gousse d'ail et de persil finement haché, faites réduire, mélangez les aubergines hachées avec et incorporez ensuite une cuillerée de mie de pain.

Placez la farce sur vos aubergines et à l'aide d'une cuiller, arrosez le tout de beurre fondu; placez vos aubergines dans le four pendant vingt minutes à feu modéré et servez.

Ce plat accompagne très bien le rôti d'agneau.

Croquettes de blé d'Inde (pour 6 personnes)

Prenez 2 boîtes de blé d'Inde que vous égouttez avec soin; dans une autre casserole, placez 2 cuillerées de beurre que vous faites fondre, ajoutez 3 cuillerées de farine, 2 tasses de lait bouillant et faites cuire le tout pendant quelques minutes; assaisonnez de sel, poivre, un peu de muscade râpée et prenez ensuite votre blé d'Inde pour le mélanger avec cette sauce.

Prenez 6 jaunes d'œufs que vous incorporez à l'appareil et placez le tout sur le feu. Votre appareil étant bien épais versez-le sur une plaque huilée et placez au four pour compléter la cuisson.

Laissez ensuite refroidir pendant quelques heures et ensuite formez des croquettes de la grandeur d'un très gros bouchon; roulez vos croquettes dans la farine, trempez-les dans les œufs battus, dans la chapelure et ensuite faites-les frire dans l'huile ou graisse bien chaude.

Vous pouvez servir votre plat avec une sauce crème (servie à part). Ces croquettes peuvent accompagner les rôtis.

Les pommes de terre douces

Les pommes de terre douces, ou sucrées si vous le voulez, se servent le plus souvent cuites au four dans leur peau; on les accompagne de beurre frais.

On peut aussi les préparer de la même façon que les pommes de terre ordinaires, par exemple: une fois cuites, coupez-les en rondelles et mouillez avec du sirop d'érable et gratinez sous le gaz.

Vous pouvez aussi en faire une purée ou les faire frire tout simplement.

Si vous faites frire vos pommes de terre douces, faites cette opération juste au moment de les servir, car elles ramollissent vivement.

Croquettes de pommes de terre

Pelez vos pommes de terre, coupez-les en quartiers, faites-les cuire vivement à l'eau salée en faisant attention qu'elles restent fermes, ensuite égouttez et faites-les sécher un instant devant le four et passez-les au tamis.

Assaisonnez de poivre, de sel, muscade râpée, mettez le tout dans une casserole et liez avec 5 jaunes d'œufs.

Divisez votre appareil en forme de croquettes, roulez-les dans la farine; ensuite dans des œufs battus, de la chapelure de pain et une fois parées, trempez-les dans la friture bien chaude.

Savory

Enveloppez de belles huîtres avec une fine lame de bacon, embrochez-les, assaisonnez et faites griller.

Dressez vos savory sur des toasts grillés et au moment de servir, saupoudrez-les de croûtes de pain écrasées et de cayenne.

Camambert frit

Prenez une portion de fromage Camambert assez ferme, enlevez la croûte et donnez-lui une forme de losange.

Saupoudrez votre fromage avec un peu de cayenne et passez-le deux fois consécutives dans la mie de pain, faites frire au moment de servir, c'est un savory très délicat.

Desserts

Blanc-manger au chocolat (pour 12 personnes)

Faites tremper 7 feuilles de gélatine dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elle ramollisse; ensuite égouttez-la et versez dessus une pinte de lait bouillant, une tasse de sucre, une cuillerée de poudre de cacao, que vous aurez au préalable mélangée avec soin avec du lait et du sucre.

Faites refroidir l'appareil et quand vous voyez que la composition commence à épaissir, ajoutez encore une pinte de crème fouettée.

Versez votre appareil, une fois terminé, dans des tasses ou des formes spéciales et vous obtiendrez un blanc-manger très léger.

Fraises Romanoff.

Faites mariner vos fraises dans du curaçao et suc d'orange.

Passez quelques fraises au tamis pour obtenir une espèce de sauce que vous sucrez et mélangez avec vos belles fraises.

Faites refroidir le tout et placez l'appareil dans des coupes à champagne.

Décorez vos fraises Romanoff avec de la crème Chantilly et faites attention de servir bien froid.

Pâte à biscuit de Savoie (pour 10 personnes)

Travaillez dans une terrine ½ livre de sucre avec 7 jaunes d'œufs, mettez à part sur un papier une tasse et demie de farine, une tasse et demie de fécule et mélangez le tout convenablement avec vos jaunes d'œufs en ajoutant ensuite vos 8 blancs d'œufs battus en neige.

Mettez votre appareil dans un moule saupoudré de farine et remplissez aux ⅔. Faites cuire dans un four doux.

Ce dessert peut être servi en tranches ou biscuits avec le thé.

Meringues ordinaires.

Fouettez 8 blancs d'œufs dans un bol bien propre, faites attention qu'il ne soit pas graissé.

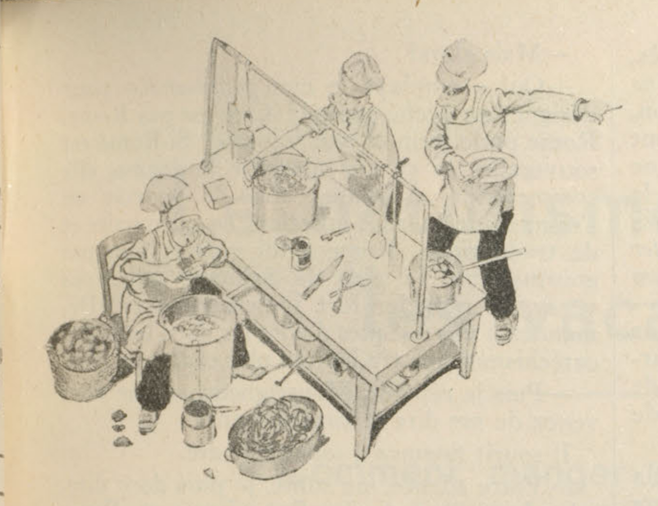
Quand vos blancs d'œufs sont bien fermes, ajoutez en pluie une livre de sucre à fruit, mélangez ensuite avec une spatule en bois pour ne pas casser vos blancs.

Beurrez des plaques, farinez-les.

Versez vos blancs d'œufs dans un sac avec douille unie qui vous servira à dresser vos meringues soit en forme ronde, soit en forme ovale.

Saupoudrez vos meringues de sucre avant de les mettre dans le four.

Avis important: La chaleur du four doit être très basse car les meringues doivent plutôt sécher que cuire.



Rome n'a jamais appelé la "Gourmandise" un péché capital

par

Maurice des Ombiaux, de l'Academie des Gastronomes, Prince de la Treille, Cardinal des Gourmands.

▲

"*Un gourmet est un être agréable au ciel.*"
(Charles Monselet)

Avant la guerre, par un beau soir d'été, je dînais dans un jardin de couvent avec un prêtre de mes amis et Dom B., moine bénédictin fort connu, qui fut grand ami de J.-K. Huysmans, et eut son heure de célébrité, tous deux d'aspect athlétique et de visage épanoui.

La chère avait été exquise et les vins idoines, le café embaumait et la fine brillait au creux des verres, une brise légère emplissait les feuilles de murmures. Tous trois nous nous sentions envahis par une douce béatitude et des actions de grâces montaient de nos lèvres humides pour les truites, les ris de veau et les poulardes, le Meursault, le Baune-Grèves, le Nuits-Saint-Georges, et le Musigny qui les avaient ondoyés et nous élevions nos âmes vers le Seigneur qui nous les avait si largement dispensés.

—Comment se pourrait-il que nous eussions commis un péché capital, dis-je, nous qui n'avons fait que de louer le Seigneur?

—Vous avez raison. La gourmandise, telle qu'elle est de tradition en France et telle qu'elle est définie par l'Académie et par Littré, c'est la gastronomie; il faudrait donc qu'on la supprimât de la liste des péchés qui entraînent la damnation éternelle.

—Oui, fit l'abbé, mais comme il y a sept péchés capitaux, comme trois personnes en dieu, comme trois vertus théologales, par quoi remplacerez-vous la gourmandise.

—C'est juste, je crois comme vous à la vertu des nombres qui sont les colonnes de la Sainte Eglise; il faut sept péchés capitaux.

Nous tombâmes d'accord pour remplacer la gourmandise par la tristesse. La tristesse, conclûmes-nous, est la plus grave des offenses envers Dieu tandis que la gourmandise ne peut que lui être agréable.

Il est indispensable que tout être se nourrisse, mais l'homme n'assouvit pas sa faim comme la bête. En faisant l'éducation de son goût, il apprend à jouir des trésors que notre mère la terre nous a si généreusement dispensés; en érigeant en art la manière de se nourrir et de s'abreuver, il adresse le plus bel hymne de reconnaissance que la Créature ait jamais poussé vers le Créateur.

Avant de nous séparer, sur le coup de minuit, le moine promit de suggérer cette proposition au Saint-Siège quand l'occasion s'en présenterait.

La guerre survint... puis le moine et l'abbé moururent...

Alors, suivant le vieil adage juridique: *le mort saisit le vif*, je me crus tenu à réaliser le projet que nous avions conçu par un beau soir d'été, tandis que les phalènes venaient se brûler les ailes à la flamme tremblante des bougies.

Quand j'appris que Benoît XV, recevant les lettres de créance de M. Jonnart, ambassadeur de la Troisième République, lui avait dit: "J'espère, Monsieur l'Ambassadeur, que vous restaurerez la cuisine française du Cardinal de Bernis, laquelle était encore en odeur de sainteté à Rome, sous le pontificat de Pie IX", je jugeai le moment propice et je partis pour la Ville Eternelle.

J'y fus reçu par un prélat que je connaissais depuis une quinzaine d'années et lui exposai ma requète.

—La gourmandise que nous célébrons, lui dis-je, s'inspire du Xe Aphorisme de la *Physiologie du goût.*

Ceux qui s'indigèrent ou qui s'enivrent ne savent ni boire ni manger. C'est un art, le plus délicat des arts, et qui comprend tous les arts de la table, qui charme à la fois le goût, l'odorat, la vue et forme un des liens les plus puissants de la Société.

C'est la goinfrerie qui est le péché, c'est l'indigestion par excès d'absorption, mais non l'appétence, ni le désir de déguster de bonnes choses.

Celui qui mange avidement et avec excès, c'est le *Vorax* de Cicéron et d'Ovide, le *Gulosus* de Sénèque et de Macrobe, le *phago* de Varron, le *gulae deditus* de Térence. En français ce sont les goinfres, les gloutons, les voraces. Tandis que pour celui qui s'y connaît en bonne chère—le gourmand, le gastronome—le latin n'emploie guère que des périphrases comme le *Magister Coenandi* de Cicéron, le *Sagax in gusta palatum* de Pline, le *doctum palatum* de Columelle—Macrobe cependant désigne l'homme friand par *leguritor*. Mais il y a une différence très marquée entre le *Vitium ventris* (vice du ventre) de Cicéron et la *Voluptas Comedendi* (plaisir de manger), du même auteur.

Le Monsignor souriait et m'approuvait de la tête, me versant de temps en temps un verre d'une fiasque de Castelli Romani qui rafraîchissait dans une vasque d'eau vive, et il semblait prendre grand plaisir à ma dissertation. Aussi lui dis-je:

—Eh bien! Monseigneur, puisque vous semblez approuver ma thèse, m'est-il permis de vous demander de pouvoir l'exposer au Souverain Pontife?

—Pas besoin, Signor, pas besoin, me répondit-il.

—Comment cela!

—Le Saint-Père pense tout à fait comme vous, et le Vatican et Rome.

—Mais alors?

—Qui a employé le mot *gourmandise* pour désigner un péché capital? Ce n'est pas Rome. Rome parle latin et non français. Si Rome est souveraine en ce qui concerne le dogme, elle commettrait un étrange abus de pouvoir en s'immisçant dans les questions de grammaire et de traduction. Rome a dit *gula* et non pas gourmandise, la *gula* de Sallustre que vous venez de rappeler fort judicieusement. Demandez à vos évêques d'adopter dans les petits catéchismes une traduction plus exacte de *gula*.

—Puis-je répéter, Monseigneur, ce que vous venez de me dire si aimablement?

Il sourit finement, sans répondre.

—Votre silence me suffit, je puis donc dire, selon la vieille formule: *Roma locuta est*, Rome a parlé.

—de la revue "La Table".

Un compliment.

A une dame d'un certain âge, fort coquette, qui demandait à Bernard Shaw, qu'elle n'avait pas vu depuis plusieurs années, s'il la trouvait vieillie, le terrible humoriste répondit avec son plus gracieux sourire:

—Comment pouvez-vous me poser une question pareille, chère Madame? Vous êtes fraîche comme une rose de vingt ans!...

Le naturisme pendant les vacances

Comment manger rationnellement

Les quatre grandes fautes, les quatre erreurs fondamentales de l'homme moderne, portent sur l'alimentation, le manque d'exercice, le défaut d'aération corporelle et enfin l'absence de certain entraînement psychologique, absence qui a pour résultat de lui faire, comme l'on dit, "voir les choses en noir". Ce sont ces fautes que l'amateur de vie saine, qui part en vacances, va s'efforcer de combattre.

Etudions d'abord les fautes alimentaires et le régime qu'il convient d'adopter.

L'alimentation est la clé de la santé; c'est à elle qu'il faut d'abord songer au cours du repos annuel. Combien de gens ne tirent bénéfice de leurs vacances que pendant quelques semaines, uniquement parce qu'ils ont mangé avec excès; ils ont cru, parce qu'ils étaient sortis de leur bureau, parce qu'ils avaient fait cinq cents mètres en campagne ou sur la plage, qu'ils avaient besoin de récupérer du combustible; ils ont doublé ou triplé leur ration et préparé la pléthore qui a éclaté à leur retour en ville. Et puis, l'hostellerie, le pâtissier, les réunions d'amis offrent tant d'occasions gastronomiques que la période de vacances, qui devrait être une période de sérieux alimentaire, est, au contraire, une période d'écarts et de dérèglements.

Amateurs de vie saine, n'oubliez pas que le premier principe naturiste à observer en vacances est de *manger peu*. Votre ration doit être à peine plus forte qu'en ville, puisque nous avons dit précédemment que la ration habituelle du citadin, est trop forte; c'est dire qu'il ne faut pas multiplier le nombre habituel des repas: pas de collation à dix heures, de goûter copieux à cinq heures; pas de souper à minuit à minuit, on doit dormir...

• • •

Le naturiste en vacances composera ses repas de la façon suivante:

Petit déjeuner.—L'idéal déjeuner du matin est fruitarien. Au lieu du chocolat qui pléthorise, du café au lait qui fait fermenter l'estomac de l'arthritique, du thé bien noir, qui épuise les réserves nerveuses, au lieu des œufs, du "bacon" de la viande froide des déjeuners anglais qui suralimentent, prenez tout simplement des *fruits*. Choisissez-les très beaux, très mûrs, très sucrés, jamais acides. Prenez le fruit de saison, celui qu'on trouve partout; ne cherchez pas le fruit exotique, porteur d'une vitalité qui n'est pas faite pour vous, ni la primeur, fruit anémié, mûri artificiellement ou venu avant terme. Deux belles pêches ou trois ou quatre abricots ou quatre ou cinq reines-Claude, ou une belle poire, une belle pomme, une grappe de raisin, une vingtaine de cerises, voilà le menu d'un petit déjeuner en vacances. Ajoutez-y une tranche de pain. Le meilleur pain est le pain *complet*, c'est-à-dire le pain fait d'une farine contenant le grain total, avec la plus grande partie du son. Si vous ne trouvez pas du pain complet, prenez du pain de campagne, du pain de ménage, ou à défaut, du pain blanc.

Déjeuner de midi.—Dans les restaurants, on vous sert toujours deux ou trois hors-d'œuvre, dans lesquels il y a viande froide et charcuterie, deux ou trois plats de poisson. Quant aux légumes et aux fruits, ils sont en si petite quantité qu'ils n'entrent guère en ligne de compte

dans l'établissement de la ration. Il faut savoir que la consommation de la viande, dont l'augmentation est prodigieuse depuis la guerre, est pour beaucoup dans l'encombrement actuel de nos hôpitaux. L'être humain n'est pas anatomiquement carnivore; ses canines sont courtes, comme celles du singe, qui est frugivore, et non pas longues, comme celles du chien, qui est carnivore; notre intestin n'a pas la brièveté de celui des carnivores; il n'a d'ailleurs pas non plus la grande longueur de celui des herbivores. Ce que l'être humain consomme de viande en excès, il doit l'éliminer sous forme d'urée et d'acide urique, produits dont on meurt vite si le rein et la peau deviennent imperméables.

L'aliment capital du repas de midi ne doit donc pas être la viande. Dans le menu qu'on vous offre à l'hôtel, à la pension de famille, choisissez un hors-d'œuvre végétal, non assaisonné de vinaigrette, un morceau de viande gros comme une noix de côtelette, un légume farineux ou un produit de céréales; terminez par un fruit.

Il est recommandable de ne consommer aucun acide (citron, vinaigre), les acides déminéralisent l'organisme. Quand vous avez le choix parmi plusieurs viandes, donnez la préférence aux viandes blanches, aux viandes jeunes, celles-ci n'étant pas encore rendues toxiques par les déchets de la vie. Vous considérerez le poisson comme de la viande. Les produits de céréales (pâtes sous toutes formes) sont particulièrement recommandables: elles comptent parmi les meilleurs aliments humains.

Evitez, dans tous les cas, les sauces, qui rendent les aliments indigestes, les épices, qui irritent les muqueuses.

Il serait rationnel de ne pas boire en déjeunant, pour ne pas diluer les sucs digestifs: les mammifères font ainsi et font bien. En tout cas, buvez modérément, et sachez que la vraie boisson, c'est l'eau, l'eau pure, non bouillie, non filtrée, non javellisée. Jetterons-nous l'anathème au naturiste qui boira un peu de vin? Nullement. Nos hérédités nous y incitent. D'ailleurs, seule la répétition d'une faute conduit au trouble maladif.

Goûter.—Le goûter est irrationnel, si l'on n'a pas remué. Il est recommandable pour l'enfant qui joue et court. On le composera comme le déjeuner du matin. Pour l'adulte, empêcherons-nous la Parisienne d'aller prendre son thé à cinq heures? Non. Nous lui recommanderons seulement de le prendre aussi clair que possible et de ne pas l'accompagner de trop nombreux gâteaux.

Dîner.—Dans tous les hôtels, le repas le plus copieux est celui du soir. Sous cette forme, il est une faute grave envers la physiologie: le dîner doit être léger pour favoriser le repos de la nuit.

Si vous êtes raisonnable, vous vous contenterez d'un potage, d'un légume farineux ou d'un produit de céréales, comme à midi, mais en moindre quantité, d'un légume vert et d'un fruit ou fromage.

Les potages recommandables sont aux légumes ou aux pâtes. Les consommés à base de viande ou d'extraits de viande sont toxiques.

Le légume vert est un élément nécessaire au repas du soir, surtout s'il est bien vert et cru. Par sa vitalité, il est une source d'énergie humaine; par sa cellulose, il est le balai de l'intestin; par ses sels constitutifs, il est puissamment reminéralisant: on s'en défiera momentanément, en cas d'entérite ou de dyspepsie.

Le fromage est pour ceux qui croiraient jeûner avec le dîner que nous venons de décrire; il apporte une ration albumineuse complémentaire non toxique; s'il est fermenté, brie, coulommiers, il est véhiculateur de diastases qui facilitent la digestion.

• • •

Telle doit être votre alimentation en vacances, si vous voulez bénéficier pleinement de celles-ci.

N'oubliez pas qu'il est préférable de manger n'importe quel mets, en quantité modérée, que de manger en grand excès des plats judicieusement choisis; n'oubliez pas, non plus, qu'un régime toujours trop identique à lui-même et trop scrupuleusement suivi a des inconvénients graves, et qu'il est indiqué de faire, de temps en temps une *escapade alimentaire*, au cours de laquelle vous saurez oublier momentanément les principes de sagesse quotidiennement appliqués.

Docteurs Gaston et André Durville

Comment on doit boire les vins

Voici, d'après notre confrère Pierre Célestin, l'ordre dans lequel les vins doivent être bus.

On ne saurait servir un vin blanc moelleux ou liquoreux avant un vin blanc sec, ou même avant un grand vin rouge. Il y aurait une telle opposition entre les caractères des vins ainsi présentés que le vin blanc sec ou le grand vin rouge seraient défavorablement goûtés.

Pour la même raison, on ne servira pas un vin rouge corsé avant un vin rouge léger.

Le meilleur mode de présentation est le suivant: vins blancs secs ou demi-secs sur les hors-d'œuvre, les huîtres et le poisson; vins rouges légers sur les entrées; vins rouges corsés sur les gibiers et les grosses pièces; vins blancs moelleux ou liquoreux à la fin du repas.

En règle générale, il faut débuter par les vins jeunes et finir avec des vins plus vieux, en évitant de mêler les types aux caractères trop accentués et distincts, qui nuiraient à leurs voisins immédiats. Il faut aussi veiller à ce que les vins servis suivent toujours une gamme de qualité ascendante.

Les vins de Bordeaux, rouges, demandent à être chambrés, c'est-à-dire doucement amenés à une température au moins aussi chaude que celle du lieu où ils seront bus.

Quant au vin blanc de Bordeaux, il faut le boire très frais. Plus sa naissance est haute, plus il sera bu froid.

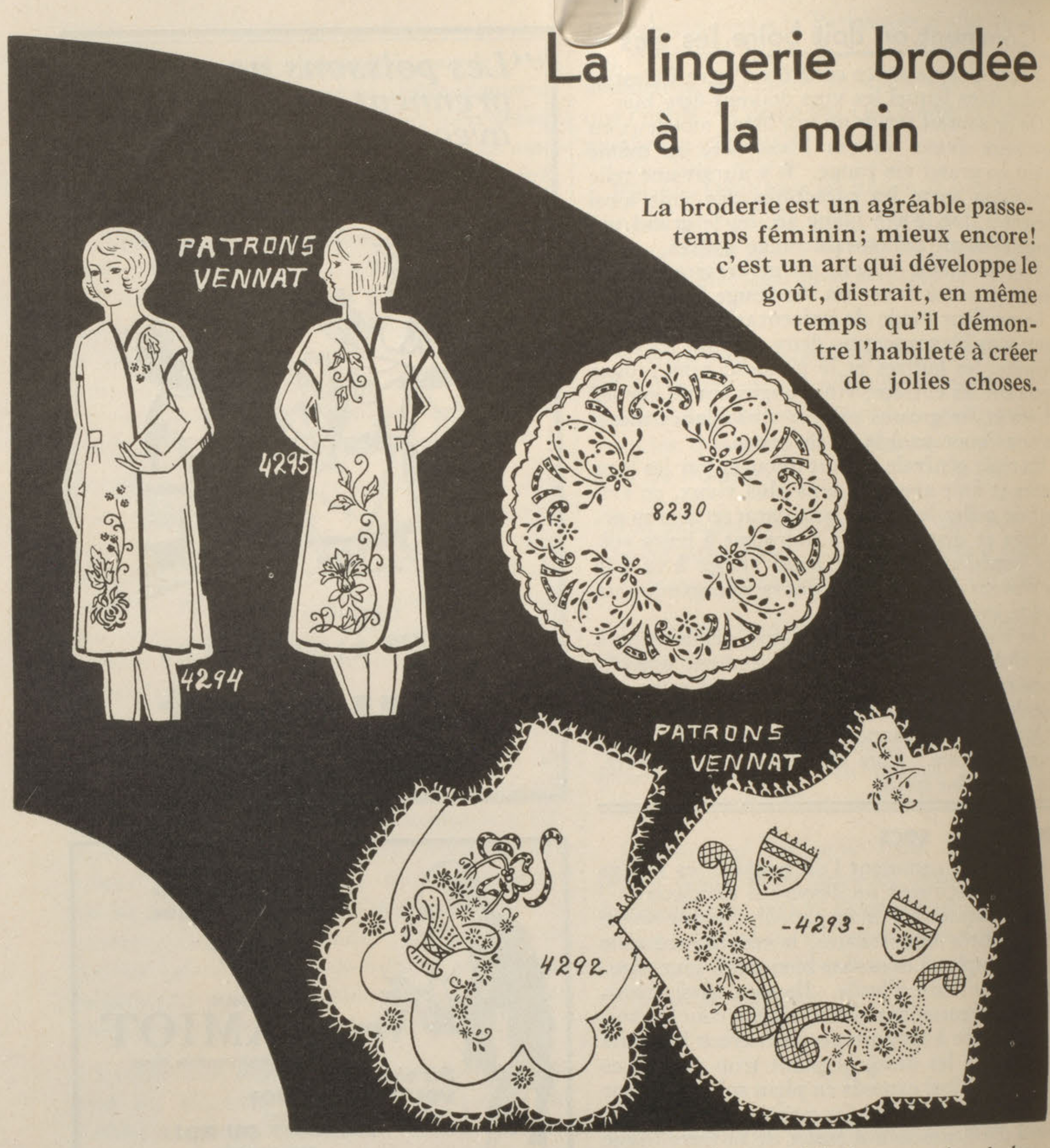
Les raisins secs

Savez-vous comment l'on prépare les raisins secs qui constituent un dessert si délicieux?

En Palestine, où l'on en expédie chaque année des quantités importantes, la technique suivie est fort simple. Les raisins bien mûrs sont plongés dans un bain d'huile. Ils sont ainsi recouverts extérieurement d'une légère couche huileuse destinée à les protéger des rayons brulants du soleil qui les dessécheraient trop vite. Les raisins sont ainsi exposés en plein soleil pendant le temps nécessaire sur des terrasses. Sur celles-ci on a d'ailleurs soin d'étaler de la terre rouge afin d'éviter la reverbération. La dessication doit être progressive et uniforme et non brutale pour qu'aucun grain ne soit éclaté.

La lingerie brodée à la main

La broderie est un agréable passe-temps féminin; mieux encore! c'est un art qui développe le goût, distrait, en même temps qu'il démontre l'habileté à créer de jolies choses.



No 8230—Dessin simple et décoratif pour centre de 23 pouces avec richelieu au point de boutonnière, marguerites et pois pleins, feuilles à jour.

Patron à tracer 20c, perforé 50c, au fer chaud 30c. Etampé sur petite toile blanche ou huître 55c, sur superbe toile blanche ou huître $1.00. Coton blanc ou huître pour la broderie 24c.

Nos 4294-4295—Couvre-tout pour fillettes de 10 à 12 ans, très pratiques pour protéger les robes fragiles. No 4294 chrysanthème de deux tons de jaune avec petites fleurs mauves. No 4295 fleur de trois tons de rose, tige vert foncé, feuilles vert clair. Chacun: patron à tracer 30c, perforé 30c, au fer chaud 40c. Etampé sur solide coton jaune 45c, sur broadcloth blanc, sable, rose, jaune ou pêche 79c. Coton de couleur garanti au lessivage 20c.

Nos 4293-4292—Jolis modèles pour Tabliers de Dames nouveaux et simples à faire. No. 4292 le tablier forme la poche. Il est brun avec boucle de ruban rose, courant brun doré, fleurs jaunes et bleues. No 4293 courants gros bleu, nœuds français jaune, marguerites roses. Chacun: patron à tracer 25c, perforé 50c, au fer chaud 35c chaque. Etampé sur bon coton jaune suivant qualité 25c ou 29c. Sur superbe broadcloth blanc sable, rose ou jaune 45c. Coton de couleur garanti 20c.

Vous pouvez vous procurer un joli catalogue de broderie au prix de 0.20 et un album de Layette pour 0.15, en vous adressant à la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal.

Une apologie de la gastronomie

Qui saura nous dire dans quel vieux livre oublié nous avons retrouvé cette éloquente apologie de la gastronomie qui parut voilà plus de cent ans?

La gastronomie est l'art de manger dignement, en homme de goût et d'esprit...

N'est pas gastronome qui veut.

Le vrai gastronome règle habilement sa vie.

Il suit les préceptes d'une hygiène méthodique.

Il n'accueille que ce que la raison accepte.

Il n'adopte que ce que les convenances ont sanctionné.

Son appétit a des limites: il ignore la honteuse indigestion.

Il est lettré, poli, aimable et gai, plus causeur qu'idéologue; c'est toujours un sage.

Sa politesse envers les femmes est exquise et raffinée.

La gastronomie est à la fois une science, un art et une religion, elle a droit à notre respect, à notre amour et à notre foi.

Elle révèle d'une manière positive l'état de civilisation d'un peuple.

Si, dans notre Europe actuelle (sous le premier Empire), la France en est arrivée à un tel point de gloire, il ne faut pas croire que les sciences ou les arts en soient la seule cause: la France n'est à la tête de l'Europe et du monde que parce qu'elle est la plus savante, la plus inventive et la plus habile en gastronomie, parce qu'elle a poussé le plus loin et perfectionné le mieux ce grand art si précieux et si utile.

La Russie nous emprunte nos dessins d'étoffes (elle ne nous empruntait alors que cela!), l'Allemagne imite nos modes (elle a cessé, hélas!), l'Angleterre s'approprie nos inventions ... mais il est un art sur lequel le plagiat ni l'imitation ne peuvent réussir et qui n'appartient qu'à la seule France au monde, comme le signe le plus certain de son génie et de son intelligence: c'est la gastronomie.

Echos et Informations



Un "domino jaune" inquiétant.

A un bal masqué, Louis XIV s'amusa beaucoup d'une scène assez plaisante: un buffet splendidement servi offrait, comme c'est l'usage, des rafraîchissements aux acteurs du bal. Un masque en domino jaune s'y présentait fréquemment et dévastait les liqueurs fraîches, les vins les plus exquis et toutes les pièces de résistance. S'il disparaissait un moment, c'était pour revenir plus altéré, et plus affamé. Il fut remarqué de quelques masques, qui le montrèrent à d'autres. Le domino jaune devint bientôt l'objet de la curiosité générale. Sa Majesté voulut le voir: inquiète de savoir qui il était, elle le fit suivre; il se trouva que c'était le domino qui était commun aux Cent Suisses. Et, s'en affublant tour à tour, ils venaient successivement se relever à ce poste.

• • •

Une belle addition

Il y a encore de bons clients à Paris témoin l'addition suivante faite dans une excellente maison que nous connaissons bien et mondialement réputée pour l'excellence de sa chère et de ses vins.

Août 1931	*Prix en Francs* Deux couverts	
Deux couverts	12	frs.
Un verre Porto 1847	30	"
Château Margaux 1849	300	"
Un melon	12	"
Une omelette	8	"
Deux soles maison	44	"
Rognons	32	"
Compote	8	"
Amandes	10	"
Soit $18.24 ou	456	frs.
Suit, à emporter:		
Un Porto 1847	300	frs.
Un Porto 1870	500	"
Un Xérès 1840	300	"
Cigares, cigarettes	35	"
Une bouteille fine impériale	3.000	"
Au total $183.64 ou	4.591	frs.

(*La Toque Blanche.*)

L'esprit de gavroche.

Les réparties des gosses de Paris sont toujours amusantes.

L'autre jour, sur un boulevard de Montmartre, un gamin demandait quelques sous aux passants sous le fallacieux prétexte de leur vendre des vieilles cartes postales. Il ne mendiait pas: il était en somme, un honnête commerçant.

Comme il s'approchait d'une dame très bien habillée et parée de fort beaux bijoux.

—Je t'ai déjà donné tout à l'heure, dit-elle au gamin.

Celui-ci s'arrêta, la regarda, l'estima sans doute aux signes extérieurs de sa richesse et, sans se démonter, lui répliqua:

—Et si le bon Dieu vous disait ça?

• • •

Chaque minute.

Voici une rengaine qui fait fureur actuellement aux Etats-Unis:

Chaque minute...
Un enfant nait;
Deux maris sont tués à coups de revolver:
Trois incendies éclatent;
Quatre jeunes filles quittent la maison paternelle;
Cinq jeunes filles y reviennent;
Six automobiles s'écrasent;
Sept caissiers prennent la fuite:
Huit personnes sont blessées;
Neuf messieurs ont besoin d'une auto;
Dix vendeurs courent après eux.

C'est une satistique qui, comme toutes les autres, n'a que la valeur d'une statistique.

• • •

Entre poire et fromage.

Un repas sans esprit est aussi fade qu'un excellent plat... sans sel.

Et c'est pourquoi sans doute, lorsqu'on parle d'une conversation imprégnée d'humour, on dit volontiers "qu'elle ne manquait pas de sel".

• • •

A côté d'une jolie femme, faites en sorte qu'aux plaisirs "de la table" qu'elle sait apprécier, s'ajoutent ceux de l'esprit et peut-être d'une "innocente" grivoiserie.

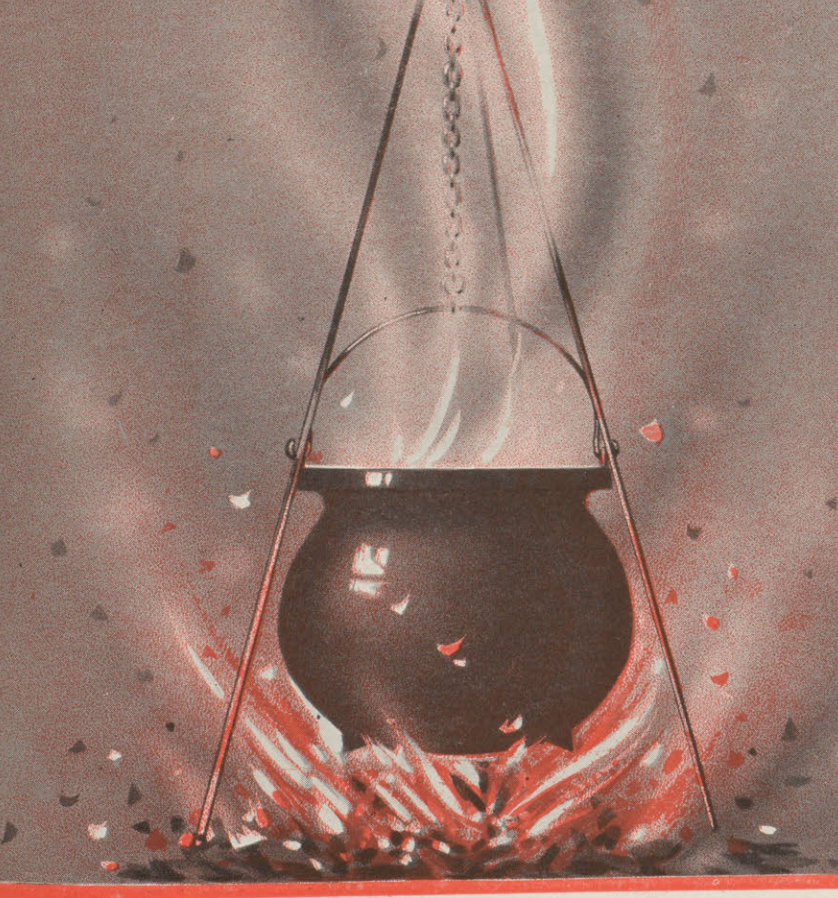
C'est un piment qui ne fait aucun mal... au contraire.

• • •

Surtout, ne commettez pas l'hérésie de fumer, entre les plats!

5 juin 1932 Vol. 2 - No 8 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



CORBY'S FLIP

Dans un shaker, mettez de la glace pilée,
- 1 cuillérée de sucre,
- 1 jaune d'œuf,
- 1 verre de Rye Whisky Corby's,
- 1 verre de Madère.

Agitez bien fort, passez dans un verre à flip, saupoudrez de muscade.

Très recommandé.



Trois Noms!!

parmi les marques fameuses

de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips



la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 8. 15 JUIN 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

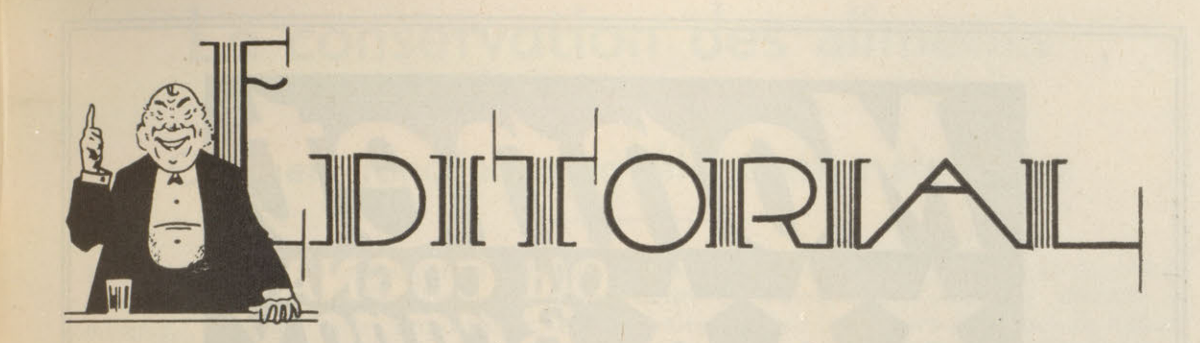
AVIS IMPORTANT

Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre l'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



Succès des recettes

Malgré toute l'attention que nous apportons dans nos recettes culinaires, écrites dans un style le plus clair possible, malgré l'explication périodique des termes de cuisine qui accompagnent inévitablement toute recette donnée par un chef, il arrive que certaines personnes, ayant pourtant des connaissances culinaires sérieuses, n'arrivent pas à réussir une recette.

Pourquoi?

Tout simplement parce que les quantités mentionnées ne sont pas toujours observées, ou encore que le processus n'est pas suivi.

Certaines personnes ont la main lourde, salent trop, mettent trop d'épices, trop de beurre, croyant bien faire; d'autres ont le défaut contraire. Il faut donc, pour réussir une recette, avoir quelques connaissances fondamentales de l'art culinaire, bien comprendre les termes de cuisine, disposer du matériel nécessaire et surtout suivre les recettes à la lettre.

Bien des personnes sont incapables de faire une pâtisserie quelconque, une pâte feuilletée, une pâte brisée; des sauces dites "mayonnaise" ressemblent à tout ce que l'on veut.

Le temps pour faire lever la pâte, le battage, les tours de mains, sont aussi utiles que les ingrédients et quant à la sauce mayonnaise, la manière de verser l'huile, la température, la fraîcheur des oeufs, tout cela entre en grande part dans le succès de la recette.

Tout art nécessite de l'étude, de la compréhension, mais avec de la bonne volonté et surtout de l'attention, on arrivera facilement à être un excellent cordon bleu, *en peu de temps.*

Les lave-doigts

Faut-il servir des lave-doigts après chaque repas? *cette question nous est posée par une abonnée de notre revue.*

Il y a, dans les repas un peu cérémonieux, une tendance à exagérer *le service des lave-doigts. Ce n'est pas une loi de faire ce service à la fin du repas.*

Les lave-doigts devraient apparaître sur la table aussitôt après le service d'un plat qui a nécessité l'intervention des mains, même si le repas n'est pas terminé.

Il appartient à la maîtresse de maison de ne pas composer un menu qui nécessite l'intervention des doigts à chaque plat.

Si l'on sert, comme entrée, du homard (avec sa carapace), des escargots, des huîtres, etc., il faut servir les lave-doigts immédiatement après.

Si le menu comporte des plats qui ne nécessitent pas l'intervention des doigts, on ne sert pas du tout de lave-doigts, car il faut se rappeler que ce service est une nécessité et non un simple usage

Donc, servez des lave-doigts quand il est nécessaire.

Cinq noms s'il-vous-plaît!

Depuis quelques mois nous demandons à nos aimables lectrices de nous donner chacune cinq noms *de leurs bonnes amies qui pourraient s'intéresser à notre revue.*

Nous avons reçu quelques réponses, mais vraiment un effort plus grand devrait être tenté car c'est un moyen excellent pour développer la revue Culinaire.

Par expérience, depuis un an, nous avons obtenu 80 pour cent d'abonnements sur cent noms communiqués par nos lectrices!

Si notre aimabe public pouvait nous donner cinq noms *par personne, la Revue Culinaire verrait son tirage quadrupler dans un délai de trois mois.*

Toute femme qui se pique d'être de la société, la femme chic en somme, se doit de lire la Revue Culinaire, dont les articles sont puissants, les recettes inédites, l'allure générale excellente. Notre revue s'adresse à la bonne société, et sa devise est tout un programme:

"La femme chic lit la Revue Culinaire."

Gaston BOINNARD.

La conservation des aliments

Comment fonctionne un réfrigérateur électrique

Le problème de la conservation des aliments, aussi bien dans la famille que dans le commerce, présente une importance que personne ne saurait mettre en doute. Au foyer, il se pose comme une question d'économie et d'hygiène.

Les denrées alimentaires, en effet, exception faite des conserves en boîtes ou en vases, sont essentiellement fragiles et périssables. L'humidité et une température moyenne les altèrent rapidement et incurablement. Les recherches scientifiques, auxquelles a depuis longtemps donné lieu leur grande sensibilité, ont révélé que le développement des bactéries et moisissures dont elles sont surabondamment tributaires ne pouvait être dominé et entravé que par une atmosphère sèche et une température inférieure à + 10° C. ou 42° F.

Evidemment, toutes les denrées ne s'accommodent pas exactement de la même température et, d'autre part, il serait impossible de prévoir une installation de préservation particulière à chaque denrée. Par tâtonnements et recoups on est arrivé à établir que la température moyenne la plus adéquate au maintien de l'intégrité de toutes les denrées en général devait être fixée au voisinage de + 5° C. ou 37° F.

Jusqu'à une époque encore récente l'emploi de la glace était le seul remède auquel on recourût. Il était tout à fait empirique et insuffisant. De nos jours, il classe parmi les réfractaires à leur temps les attardés qui l'utilisent encore. Certes, la glace produit dans une certaine mesure l'effet de réfrigération que l'on attend d'elle. Mais en même temps elle dégage une humidité pernicieuse. De sorte que, si l'on voulait évoquer les images hardies qu'affectionnait le héros immortel d'Henri Monnier, on dirait volontiers qu'elle détruit d'une main le bien qu'elle fait de l'autre!

Seule l'intervention de l'électricité, fée du siècle et puissance universelle, devait permettre la production nécessaire du froid sec. D'elle et de son incroyable souplesse à toutes les œuvres est né le frigorifique.

Tous les frigorifiques reposent à peu près sur le même principe qui est celui de l'absorption de la chaleur provoquée par le passage d'un corps de l'état liquide à l'état gazeux. L'expérience est à la portée de tous! Laissez tomber sur votre main une goutte d'éther. Vous éprouverez presque aussitôt une sensation de froid au point qu'elle aura touché et dont, en s'évaporant, elle aura absorbé la chaleur. Mais la plupart des types de frigorifiques en usage diffèrent assez sensiblement par les particularités de leur construction, ce sont le mode de construction, ce sont les détails de celle-ci qui commandent au fonctionnement de l'appareil. Celui-ci est plus compliqué, celui-là plus simple. Tel sera plus coûteux, tel autre plus économique. Le meilleur sera celui qui joindra à la plus grande simplicité de mécanisme un automatisme parfait et les moindres frais de fonctionnement et d'entretien.

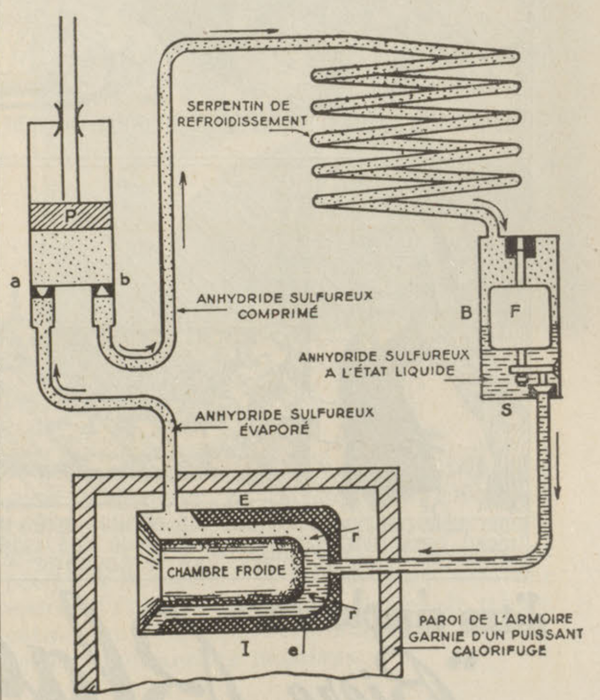


Schéma de principe des appareils

I, intérieur de l'armoire. E, évaporateur à deux compartiments; *e*, compartiment extérieur contenant une solution à très basse température de solidification et *r* où est emmagasiné l'anhydride sulfureux liquide. P, pompe à piston réglant par le jeu des soupapes *a* et *b* la poussée de l'anhydride sulfureux évaporé dans le serpentin de refroidissement. B, boîte à flotteur F ramenant par le jeu de la soupape S l'anhydride sulfureux revenu à l'état liquide au compartiment *r* de l'évaporateur pour une évaporation nouvelle.

Le système des réfrigérateurs électriques est basé sur l'utilisation de l'anhydride sulfureux, corps bien connu de tous puisqu'il n'est personne qui n'en ait respiré l'odeur caractéristique en enflammant une allumette soufrée ou en brûlant du soufre en fleur pour des fins insecticides. L'évaporation de l'anhydride



T'a'pas ?

par —RACEY—









dites simplement—
"Bière Black Horse Dawes s.v.p."!



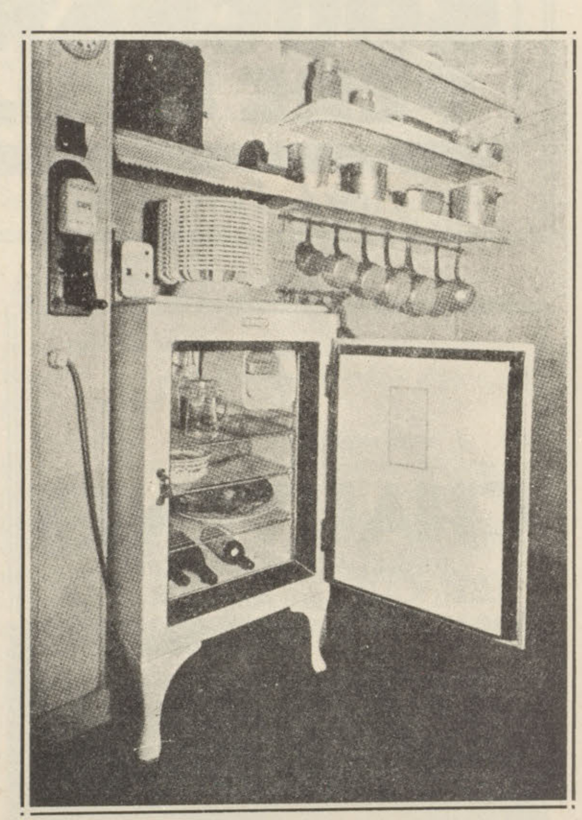


sulfureux s'opère, dans un organe à deux compartiments appelé évaporateur et disposé lui-même dans la partie supérieure d'une armoire métallique assez semblable à un coffre-fort et intégralement calorifugée. A l'aide d'un compresseur qu'un moteur électrique actionne, l'anhydride sulfureux passé à l'état gazeux est, au sortir de l'évaporateur, poussé dans un condenseur où il retrouve l'état liquide pour être ensuite ramené à l'évaporateur tandis que la chaleur résultant de cette seconde conversion, inverse de la première, est évacuée par le condenseur, lequel est extérieur à l'armoire. Cet incessant circuit assure automatiquement à l'intérieur de celle-ci la permanence du froid à la température moyenne de + 4° C. ou 36° F. Le contrôle en est assuré par le jeu d'un interrupteur, d'un rhéostat et d'un thermostat obéissant à toutes les variations de température intérieure que peuvent déterminer dans l'armoire les apports extérieurs. L'évaporateur recueille à l'état de givre et retient les excès éventuels d'humidité. L'armoire bénéficie par conséquent de la rigoureuse siccité désirable.

En somme, les réfrigérateurs électriques se composent exclusivement de deux éléments, c'est-à-dire de l'armoire et du dispositif frigorifique. Ce dernier, scellé dans un carter hermétique placé sur le dessus de celle-là, ne comprend aucun mécanisme apparent. Sans soupape, sans courroie, sans presse-étoupe, sans balais, il n'exige ni surveillance ni soins. Son graissage même est automatique. Il est exercé par une huile spéciale absolument pure dont il n'est jamais nécessaire d'exécuter la recharge. Sa marche, outre qu'elle n'exerce aucune influence pernicieuse sur les appareils de T. S. F. du voisinage, est tout à fait silencieuse. Il faut en approcher l'oreille de très près pour percevoir le léger ronflement qu'il produit. Réglé réellement comme une horloge il est dans un local aussi discret que celle-ci.

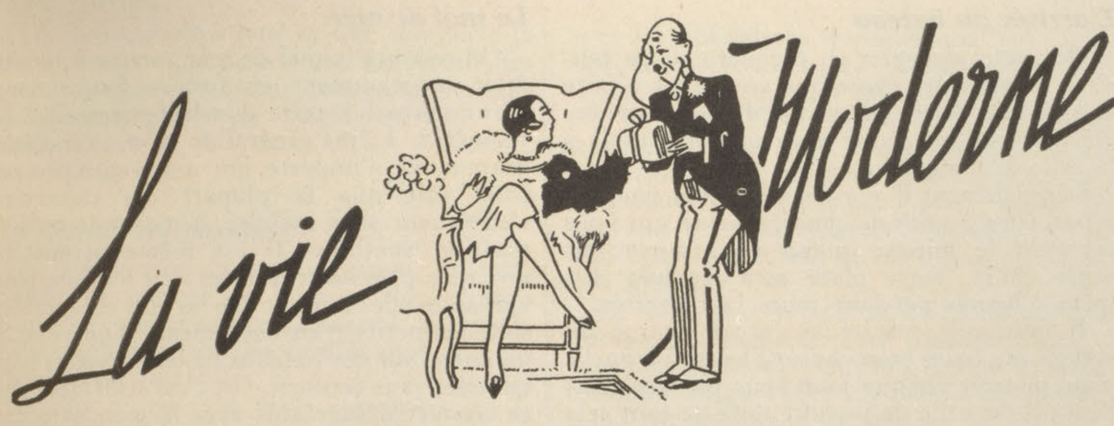
L'installation de l'ensemble ne demande aucune disposition particulière, aucun aménagement préalable. L'appareil fonctionne par simple branchement sur une prise de courant. On le déplace à volonté.

Les réfrigérateurs de maison demandent un moteur de très faible puissance: de un dixième à un sixième de cheval. Par suite, la dépense de courant est insignifiante. Elle peut être évaluée en moyenne à 1,5 kw. par jour. C'est dire qu'elle est inférieure à la consommation courante de glace d'une glacière banale. Si l'on songe à s'étonner qu'une puissance si réduite puisse suffire en la circonstance, on devra tenir compte que, par suite d'un ingénieux système de décharge, le moteur démarre sans compression, que l'absence de tout organe de transmission intermédiaire supprime toute déperdition de force, enfin, que la position du condenseur préserve de la chaleur qu'il évacue l'intérieur de l'armoire rigoureusement isolée par l'épaisseur de ses parois et de sa porte et où la perte de froid est ainsi réduite au minimum.



Un réfrigérateur électrique dans une cuisine moderne.

Il n'est plus guère personne aujourd'hui pour considérer le réfrigérateur électrique comme un article de luxe ou un objet négligeable. C'est, au contraire, un meuble de première nécessité. A la maison, il sera une source d'épargne évitant les pertes de reliefs, permettant les approvisionnements avantageux par quantités massives.



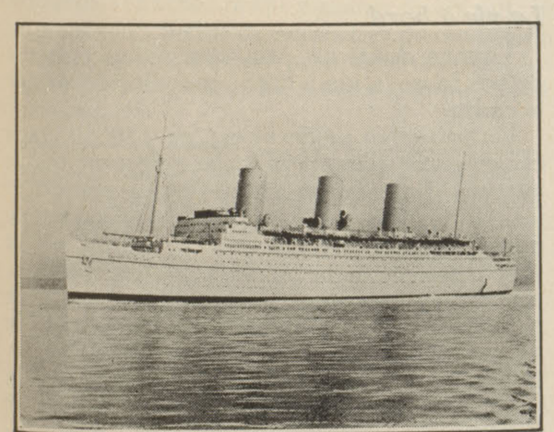
Un voyage en Europe

N'est-ce pas un désir que l'on trouve dans tous les cœurs: faire un voyage en Europe!

Pour nous, Canadiens-français, nous sommes naturellement attirés vers la belle France: le pays de nos aïeux; hélas! ! bien souvent on est obligé de reculer d'année en année ce voyage qui nous ferait tant plaisir.

Cette année l'effort financier est moins grand, puisque le tarif des bateaux est très réduit, bien des gens en profiteront certainement pour faire *le grand voyage*.

C'est pour cette raison que nous avons cru utile de donner ci-après quelques renseignements utiles sur la manière de voyager en bateau afin d'en recueillir le plus de charme possible.



Vue du paquebot 'Empress of Britain", cliché C.P.R.

Achat de billets

A Montréal, grand port maritime, nous avons toute facilité pour choisir les bateaux transatlantiques, les compagnies nous offrent le service gratuit de leurs bureaux d'informations et si l'on se donne la peine de les visiter tous, nous aurons au bout de la journée assez de pamphlets pour garnir une bibliothèque touristique.

Il est utile de lire les informations, lesquelles sont abondamment illustrées, et quand nous aurons calculé le montant d'argent nécessaire pour faire le voyage, il conviendra ensuite de réserver sa place dans la classe la plus appropriée à notre bourse.

Autrefois, à part les paquebots à classe unique, il était d'usage de trouver des bateaux comprenant trois classes de voyageurs: les premières, les secondes et les troisièmes, ces dernières étant principalement réservées aux émigrants; depuis quelques années, les secondes disparaissent pour faire place à la *classe touriste*.



Salle de danse "Empress of Britain", cliché C.P.R.

Il faut reconnaître que la classe touriste est devenue, dès son début, très populaire, toutes les compagnies s'efforcent, chaque année, à donner des attraits nombreux à cette classe: bonnes cabines, excellente nourriture, confort parfait; comme clientèle on y trouve principalement l'élément universitaire, (professeurs, étudiants), la bourgeoisie qui ne dispose pas de grands capitaux, les chargés de famille, c'est-à-dire ceux qui voyagent accompagnés de leurs enfants.

Sans vouloir trop inviter le public à voyager en classe touriste, reconnaissons que c'est bien souvent la partie la plus vivante du bateau, où l'on voit fréquemment les voyageurs de première venir là passer de bons moments.

L'arrivée au bateau

Que vous voyagiez en première ou en touriste, la première chose que vous avez à faire en montant sur le bateau est de voir le *maître d'hôtel* (steward) pour réserver votre table à la salle à manger.

Généralement il y a deux services pour les repas, c'est à vous de choisir l'heure qui vous convient le mieux; quand vous aurez fait votre choix, votre place sera réservée aux mêmes heures pendant toute la traversée.

Il faut voir ensuite le garçon chargé du service des bains pour choisir l'heure à laquelle vous pourrez chaque jour vous plonger dans l'eau; il est utile de prendre note de tout cela pour éviter des confusions fâcheuses; voyez aussi l'employé chargé du pont (deck-steward) pour louer une chaise-longue et la faire placer à l'endroit que vous désirez, (à ce propos, choisissez de préférence le côté exposé au sud, de façon à avoir le soleil le plus longtemps possible pendant la traversée).

Pendant que vous aurez fait ces visites, vos bagages auront eu le temps de pénétrer dans votre cabine et vous pourrez alors aménager votre petit intérieur.



Cathay Lounge, "Empress of Britain," cliché C.P.R.

Vêtements

Quelle que soit votre intention, efforcez-vous de voyager avec peu de bagages, évitez la quantité.

En ce qui concerne les vêtements, on comprend aisément que la garde-robe d'un voyageur ne peut pas être aussi complète que celle d'un citadin; munissez-vous d'un manteau très chaud pour la promenade sur le pont, même en été cela est nécessaire; ayez un vêtement de soirée (les dames quelques robes du soir) enfin pendant la journée la tenue classique de voyage, c'est-à-dire quelque chose de simple.

Pour la marche sur le pont, nous recommandons aux dames des souliers de marche plutôt que des talons hauts, il faut aussi des chapeaux qui puissent tenir contre le vent, pour les hommes, la casquette ou le béret basque sont à conseiller.

Le mal de mer

On redoute le mal de mer comme si la mer était constamment en furie. Est-ce donc l'état normal à terre que le temps soit à la tempête? L'état général de la mer est d'être normal, et n'importe qui a navigué peu ou prou sait que la plupart des traversées s'effectuent sans malaise, à moins de prédisposition spéciale. Il est même permis de dire que, plus les traversées sont longues, plus agréables elles sont, et que les plus redoutables sont les petits transbordements d'un point à un autre, sur des bateaux où les passagers sont entassés sans confort. Or, c'est seulement par ce contact désagréable avec la mer, dans des conditions déplorables, que l'immense majorité la connaît.

Ce qu'elle ignore davantage encore, c'est ce qu'est la vie à bord. Il n'en est point de plus quiète, de plus charmante et de plus reposante.

Innombrables sont les braves gens qui ne se figurent pas en mer autrement que confinés dans leur cabine, la tête sur le baquet, et le Commandant attaché sur sa passerelle dans le mugissement de la tempête et le chaos des montagnes d'eau.

Ceux qui se représentent ainsi la navigation ont une excuse. C'est que chaque fois que les peintres, les sculpteurs, les poètes ou les musiciens évoquent la mer, c'est, par une singulière tournure d'esprit, mais presque invariablement, sous un aspect tragique.

La vie à bord

Voyons donc, un peu, ensemble, ce qu'est de nos jours la vie à bord; et commençons par le cadre:

Un paquebot moderne est, peut-on dire sans exagération, plutôt un palace flottant qu'un bateau. Il renferme tout ce que le confort et le luxe le plus raffinés peuvent présenter de mieux dans de luxueux hôtels: somptueux et vastes salons; salles à manger de grands restaurants; fumoirs et bars qui ne dépareraient pas ceux des meilleurs palaces. Planant sur le tout, recherche d'un art raffiné dans le décor. Cabines où, dans les grands paquebots, le passager a à sa disposition l'air chaud ou l'air froid, suivant la température, comme d'ailleurs l'eau chaude et l'eau froide: salles de bain à profusion; l'électricité avec abus; des ascenseurs; la télégraphie sans fil, cette merveille qui a supprimé l'isolement.

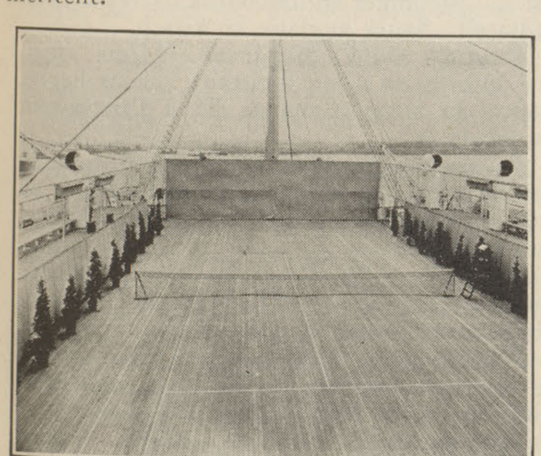
Il y a aussi à bord orchestre, bals, cinématographe, dont le pick-up déverse la musique dans tout le navire. Les repas sont souvent trop raffinés; ils le paraissent, du moins, à la longue; leur préparation ne laisse rien à désirer, faits qu'ils sont dans des cuisines électriques sur beaucoup d'unités, et d'un degré de perfection étonnant tous ceux qui ont occasion de le constater.

On trouve à bord tout ce que comporte la vie courante: salon de coiffure, succursale des grands magasins; masseur; blanchisserie; salle de gymnastique et de mécanothérapie. En un mot tout ce qui constitue, en réduction, une ville de luxe.

La journée du passager

Le matin, avec le petit déjeuner, on vous apporte le journal du bord—sur les grands paquebots seulement, cela s'entend. C'est une belle publication, préparée d'avance et dans laquelle est intercalée la double feuille des nouvelles reçues sans fil et imprimées sur le bateau.

Repos. Toilette lente, parce que la préoccupation des obligations professionnelles ou privées est absente. D'ailleurs, nulle part plus qu'à bord on ne fait de toilette, qu'il s'agisse des hommes ou des femmes, soit dit sans aller aussi loin que certains sportmen, d'ailleurs généralement étrangers, qui changent de costume suivant le sport auquel ils se livrent: un costume pour le tennis de pont, un autre pour le golf; pour un peu, un troisième pour le modeste jeu de tonneau. Puis on se retrouve soit sur le pont, soit dans le salon, au son de l'orchestre. Les sympathies s'établissent. Comme toujours, les potins, complément indispensable de la vie courante, vont leur train. L'ambiance générale est ordinairement si sympathique que, lorsque par hasard, il se trouve dans ces collectivités de ces inévitables numéros, d'autant plus exigeants qu'ils ont, le plus souvent, moins de confort et de facilité de vie chez eux, ils sont invariablement noyés, au figuré bien entendu, et classés comme ils le méritent.



Empress of Britain — Le Tennis Court
Cliché C.P.R.

Ceux qui ne sont pas raisonnables vont au bar. Ceux qui le sont davantage contemplent la mer et, dans leur variété, dans leur majesté, les paysages qui, tels la montagne du dicton viennent à vous, au lieu qu'on aille à eux.

Repos sur la chaise longue avec, à la main, un livre qu'on n'eût pas eu le temps de lire, avec les obligations quotidiennes de la ville. Après le thé, re-musique. Le tout, ponctué de sport, qui, là aussi a pris sa place dans la vie en mer: Tennis de pont; jeux divers; culture physique dans les locaux parfaitement aménagés. Celà, pendant que les enfants vont au guignol, car on a pensé à eux. Courses de chevaux de bois découpé, auxquelles peut s'adresser le reproche qu'on y joue parfois un peu gros jeu.

Le soir, concert, cinéma, bal, fêtes quelconques, organisées entre les passagers avec le concours du bord. Souvent, lorsque le temps est doux, longues rêveries dans la nuit en contemplant les flots et les étoiles.

Enfin, brochant sur le tout, un personnel très spécial, ayant son caractère propre, empressé, aimable, depuis le commandant jusqu'à tous les échelons de ce qu'on appelle le "service civil". A telle enseigne que je n'ai jamais quitté un bateau sans que le commandant et les officiers soient restés mes amis.

Pourboires

Dans les deux classes, première et touriste, il est d'usage de donner un pourboire au garçon de table, au garçon du pont, au garçon de bain, au garçon de cabine, à la servante de cabine s'il y a lieu, enfin si vous avez eu quelques livres à la librairie, vous pourrez donner un pourboire au garçon de bibliothèque.

A titre de renseignements, nous donnons à ceux qui voyagent en classe touriste, le montant probable des pourboires, il se monte de $7.50 à $10.00 *par personne;* vous donnez $2.50 à $3.00 au garçon de table, $1.00 à $1.50 au garçon de bain, $1.00 au garçon du pont, $1.00 ou $2.00 au garçon de cabine, $2.00 à la servante si (vous avez eu besoin de ses services).

Evidemment, si vous avez été malade, si vous avez demandé vos repas dans la cabine, il est juste de donner des pourboires plus élevés.

Ne donnez pas de pourboires au commencement de la traversée, attendez à la fin de votre voyage. —G. P.

Aphorismes
de Brillat-Savarin

XII.—*Prétendre qu'il ne faut pas changer de de vins est une hérésie; la langue se sature et, après le troisième verre, le meilleur vin n'éveille plus qu'une sensation obtuse.*

XIII.—*Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un oeil.*

XIV.—*On devient cuisinier, mais on nait rôtisseur.*

XV.—*La qualité la plus indispensable d'un cuisinier est l'exactitude; elle doit être aussi celle du convié.*

XVI.—*Attendre trop longtemps un convive retardataire est un manque d'égards pour tous ceux qui sont présents.*

Quelques entremets

Voici quelques entremets qui, peut-être, seront uti es à connaître.

Pouding soufflé, qui sert de base pour les suivants qui changent de nom, suivant les différents ingrédients.

Une pinte de lait et 6 onces de beurre, mettre à bouillir, une fois en ébullition ajouter 8 onces de farine et sucre, préalablement mélangés, faire comme pour la pâte à choux, ensuite ajouter 8 jaunes, vanille et 8 blancs fermes, garnir des moules à baba ou à charlotte suivant le service; les moules beurrés et sucrés, cuire au bain-marie au four, une fois qu'ils commencent à monter, finir de cuire à four ouvert. Sauce anglaise à la vanille, cet entremets prend le nom de pouding soufflé saxon no 1.

Pouding soufflé sicilien.—Même préparation que le no 1. Ajouter zeste de citron râpé à votre appareil. Sauce anglaise au parfum citron.

Pouding soufflé Albufera.—Même préparation que le no 1. Ajouter zeste d'orange à votre appareil. Sauce anglaise, parfum orange légèrement coloré au carmin.

Pouding soufflé au gingembre.—Même appareil que le no 1. Ajouter gingembre confit haché à votre appareil. Sauce anglaise à la vanille en ajoutant le sirop de gingembre.

Pouding tyrolien.—Même appareil que le no 1. Essence d'amande à votre appareil. Parsemez vos moules de fruits confits hachés: cerise, angélique, écorce d'orange et citron haché. Sauce abricot au marasquin.

Pouding princesse.—Même appareil que le no 1. Mélanger fruits confits hachés à votre appareil. Sauce anglaise au kirsch.

Pouding soufflé Singapour.—Même appareil que le no 1, en ajoutant ananas haché. Sauce au sirop d'ananas lié à l'arrow-root ou fécule.

Pouding soufflé Montreuil.—Même appareil que le no 1, en ajoutant pêches passées au tamis. Sauce au sirop de pêche lié à l'arrow-rot ou fécule.

Pouding soufflé Carmen.—Même appareil que le no 1, en ajoutant 60 grammes de chocolat à votre appareil. Sauce anglaise à la vanille.

Pouding Mont-Doré.—Même appareil que le no 1, en ajoutant du chocolat concassé à votre appareil. Sauce anglaise à la vanille.

Pouding soufflé brésilien.—Même proportion que le no 1. Mettre du tapioca fin au lieu de farine. Laisser cuire 10 minutes. Ajouter vos jaunes et les blancs bien fermes. Garnir vos moules que vous avez préalablement caramélisés. Cuire au bain-marie. Bien y veiller. Démouler tel quel, le caramel sert de sauce.

Communiqué par M. A.-H. BOUILLET.

ROLE DE LA DIGES ION

par F. DE POMIANE

Les aliments apportent à notre organisme la matière et l'énergie indispensables à la vie. Ils sont de composition très complexe et les éléments utiles tels que le carbone, l'azote, l'oxygène, l'hydrogène y sont engagés dans des compositions très stables.

Les aliments, pour être utilisés par l'organisme, doivent pénétrer dans le sang et pour cela doivent passer à travers les parois de notre tube digestif, en particulier de notre intestin. Tels qu'ils sont consommés, ils ne peuvent, on le conçoit aisément, être absorbés par ces parois. La digestion est l'acte pendant lequel les aliments non absorbables par l'intestin sont transformés en substances facilement absorbables.

Le fait du passage à travers les parois du tube digestif peut être comparé très grossièrement à celui du passage à travers une membrane animale, du parchemin par exemple. Le phénomène de diffusion lente à travers une membrane, dans les conditions que nous allons préciser, a été étudié avec beaucoup de soin par les physiciens; il a pour nom la "dialyse".

Phénomène de la dialyse

Prenons un cylindre de verre, un verre de lampe, par exemple. Fermons très soigneusement son ouverture inférieure avec un parchemin, en ficelant ce dernier sur le verre, à la façon d'un papier sur un pot de confitures.

Plongeons cet appareil dans un grand vase de verre, contenant de l'eau du robinet. L'intérieur du verre de lampe se trouve séparé du liquide environnant, par la membrane de parchemin; l'eau ne peut donc y pénétrer. Versons maintenant dans le verre de lampe de l'eau salée et observons ce qui se passe. Très rapidement, on verra dans l'eau du grand récipient se produire des courants partant du parchemin et se dirigeant vers le fond du vase. Ces courants ne sont pas des courants de liquide; en effet, le niveau ne baisse pas dans le verre de lampe, au contraire il monte. Ces courants sont des courants de sel. Le sel contenu dans la solution du verre de lampe, passe à travers la membrane et se dissout dans l'eau du grand vase qui n'en contenait pas. La concentration en sel du liquide contenu dans le verre de lampe diminue, celle du liquide du grand récipient augmente. Le courant s'arrêtera lorsque les deux concentrations seront égales.

Un courant inverse se serait produit si on avait mis de l'eau du robinet dans le verre de lampe et de l'eau fortement salée dans le grand récipient. Le sel de ce dernier aurait diffusé à travers la membrane pour se dissoudre dans l'eau du premier.

Ce phénomène a été appelé *dialyse* par les physiciens. On dit que le sel de cuisine a la propriété de *dialyser*. L'appareil que nous avons employé pour cette démonstration est un *dialyseur*.

Si, au lieu de mettre une solution de sel dans le dialyseur, nous y avions mis une solution de sucre, le même phénomène se serait produit. Le sucre, comme le sel, a la propriété de dialyser.

Mettons, maintenant, du blanc d'œuf dans le dialyseur, au lieu d'une solution salée ou sucrée: aucun courant ne se produit. L'albumine n'a pas la propriété de dialyser.

Un empois d'amidon porté dans un dialyseur se comporte comme l'albumine; l'amidon n'a pas la propriété de dialyser.

Arrêtons ici ces exemples et notons qu'il existe dans la nature: 1e.—des corps qui dialysent; 2e.—des corps qui ne dialysent pas. Les corps qui dialysent (le sel, le sucre, par exemple) sont des *cristalloïdes*. Les corps qui ne dialysent pas (le blanc d'œuf, l'amidon) sont des *colloïdes*.

Les noms de ces deux catégories de corps proviennent d'une de leurs propriétés intéressantes. Les cristalloïdes peuvent, dans certaines conditions, se présenter sous forme de *cristaux* (sucre, sel) d'où leur nom. Les colloïdes ne cristallisent pas, et se présentent sous l'aspect de gelées (albumine, empois d'amidon).

Ceci posé, revenons aux aliments. Certains sont colloïdes, d'autres cristalloïdes.

Les albuminoïdes sont des colloïdes.

L'amidon est un colloïde.

Les sucres sont des cristalloïdes.

Les sels minéraux sont des cristalloïdes.

Les graisses sont d'une nature spéciale sur laquelle nous reviendrons, au moment de l'étude de leur assimilation. Retenons, en ce moment, qu'elles sont incapables de dialyser.

Pour passer à travers les parois intestinales, et passer dans le sang, les aliments doivent traverser des membranes animales, ils doivent dialyser. Les aliments cristalloïdes dialyseront

facilement. Les aliments colloïdes ne pourront pas dialyser.

La digestion est l'acte par lequel les aliments de nature colloïde sont transformés en substances de nature cristalloïde. Autrement dit, les aliments qui ne peuvent pas dialyser, sont, grâce à la digestion, transformés en substances dialysant facilement.

Où se fait la digestion? Dans le tube *digestif.*

A l'aide de quoi se fait la digestion? A l'aide des *sucs digestifs*, tels que la salive, le suc gastrique, sécrétés par les glandes du tube digestif.

L'appareil digestif

Partis de la bouche, les aliments passent dans l'œsophage et arrivent dans l'estomac. Là ils séjournent plus ou moins longtemps, et après y avoir été plus ou moins transformés, ils arrivent dans l'intestin grêle. C'est là que les portions assimilables de nos aliments passent à travers les parois pour être versées dans le sang, tandis que le résidu inassimilable sera rejeté.

En résumé, les aliments parcourent: la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin.

A ce long conduit sont annexées des *glandes* qui secrètent les *sucs digestifs*, agents actifs de la digestion. Certaines de ces glandes (glandes de l'estomac et de l'intestin) sont contenues dans les parois mêmes de l'organe. D'autres (glandes salivaires, foie, pancréas), sont au dehors du tube digestif et déversent les sucs qu'elles secrètent grâce à des canaux qui se jettent dans le tube digestif.

Dans les parois des joues, sous la langue, se trouvent les glandes salivaires, qui secrètent la salive. Sur les côtés de l'estomac se trouve une glande énorme, le foie. Celui-ci a des rôles multiples sur lesquels nous reviendrons; un de ceux-ci est la sécrétion de la bile, qui se déverse, par un canal spécial, dans les toutes premières parties de l'intestin grêle. Au même endroit arrive le courant du suc pancréatique secreté par le pancréas. Nous verrons dans la suite le rôle de chacune de ces sécrétions. Retenons en ce moment que les aliments parcourent un long canal: le tube digestif. Là, ils se mélangent avec les sucs digestifs sécrétés par des glandes.

L'action de ces sucs sur les aliments constitue la digestion.

La digestion est donc l'acte par lequel les aliments de nature colloïde, non dialysables, sont transformés en des substances facilement dialysables, c'est-à-dire facilement absorbables. Cette digestion se fait dans le tube digestif, grâce aux sucs digestifs sécrétés par les glandes digestives.

Mécanisme de la digestion

Le mécanisme de la digestion est presque exclusivement chimique. Ainsi qu'on l'a vu précédemment, les aliments de nature colloïde non dialysables sont transformés dans le tube digestif, par les sucs digestifs, en substances facilement dialysables.

Ainsi, pendant le cours de la digestion, l'amidon est transformé en glucose, qui est un sucre et qui, par conséquent, passe très bien à travers les parois de l'intestin, pour entrer dans le sang.

Les albuminoïdes sont petit à petit simplifiés dans leur constitution chimique, transformés d'abord en peptones qui dialysent assez facilement, et enfin réduits en substances cristalloïdes. Les albuminoïdes non dialysables deviennent donc absorbables grâce à la digestion.

Les substances salines passent directement dans le sang, car elles dialysent naturellement. Les sucres se comportent de même.

Les graisses sont, dans le tube digestif, d'abord émulsionnées, ensuite dédoublées en acides gras et en glycérine, substances dialysables.

Tel est le fait grossier de la digestion. Ce travail admirable se fait lentement à tous les niveaux du tube digestif, et grâce à lui, la matière puisée dans le monde extérieur est transformée en des substances plus simples, facilement dialysables, c'est-à-dire tout à fait absorbables.

Quel est le secret de cette digestion? Quels sont les agents qui font ce travail pénible et indispensable? Ce sont les *ferments solubles* appelés aussi *diastases*, contenus dans les sucs digestifs tels que la salive, le suc gastrique, le suc pancréatique, le suc intestinal.

Les ferments solubles

Nous abordons là le chapitre le plus mystérieux de la chimie biologique. Les savants connaissent les lois d'action des ferments solubles, les résultats de leur activité et les produits de leur travail. Ils ont classé ces ferments solubles d'après la nature des substances qu'ils doivent transformer; ils savent exactement le rôle de chacun d'eux. Cependant, l'essence même de ces ferments, leur composition propre, leur mécanisme intime, sont autant de mystères qui restent encore à éclaircir.

Le lecteur peut se consoler. A bien des points de vue, il en sait autant, ou du moins aussi peu que les savants qui se sont occupés de la question depuis de longues années.

Entrons d'emblée dans le sujet, par une observation et une expérience.

Tout le monde peut, en mâchant quelques minutes de la mie de pain sans l'avaler, constater l'apparition d'une saveur sucrée dans la bouche. Le fait de mélanger et de brasser pendant cinq à dix minutes de l'ami-

don avec de la salive, à la température de la bouche, transforme donc une partie de cet amidon en sucre.

L'expérience montre que si on mélange dans un tube de verre de la salive avec de l'empois d'amidon, ce dernier est rapidement transformé en sucre, si on prend la précaution de plonger le tube de verre dans de l'eau tiède.

La salive contient donc un "quelque chose" qui transforme l'amidon en sucre. Ce quelque chose est un ferment soluble. Un "quelque chose" d'analogue transformera la viande dans le suc gastrique, ou dédoublera les graisses dans l'intestin. Les ferments solubles se trouvent non seulement dans les sucs digestifs, il s'en trouve dans toutes les cellules vivantes. Les microbes contiennent des ferments solubles; tous les végétaux, tous les animaux élaborent des ferments solubles. Tout est transformé dans l'organisme grâce aux ferments solubles. Pasteur a dit: "La vie est une fermentation".

Les différents ferments solubles, quoique agissant sur les substances les plus diverses pour les transformer, ont cependant certaines propriétés communes.

1o.—*Ils agissent à des doses infiniment petites* par rapport à la quantité de substances transformée. On peut, en effet, diluer la salive dans mille fois son volume d'eau et transformer, *en une heure*, un demi-verre d'empois d'amidon, à l'aide de vingt gouttes de cette dilution.

2o.—Les ferments solubles, on vient de le voir, ont besoin *d'un certain temps d'action* pour manifester leur effet. Ce travail n'est jamais instantané. Il existe une vitesse d'action que les physiologistes ont calculée exactement.

3o.—Les ferments solubles agissent toujours au maximum *à la température du corps humain*, c'est-à-dire entre 35 et 40 degrés.

4o.—*Les propriétés des ferments disparaissent à haute température.* En effet, il suffit de faire bouillir un moment la salive diluée, pour lui enlever à jamais son pouvoir de transformer l'amidon en sucre.

D'autres propriétés caractérisent encore les ferments solubles; nous ne nous y arrêterons pas, les quatre précédentes suffisant à les définir.

Ajoutons cependant que les ferments solubles se trouvent toujours accompagnés de substances albuminoïdes. Certains savants en concluent que ces albuminoïdes sont les ferments eux-mêmes; d'autres affirment que les ferments n'ont rien de commun avec ces albuminoïdes, mais qu'ils sont simplement fixés sur eux.

Les ferments des sucs digestifs

Les sucs digestifs contiennent tous des ferments solubles. Passons-les rapidement en revue.

(*suite page 20*)



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron

Chef Cuisinier

Les artichauts

La cuisson des artichauts


M. Louis Mauron

Coupez avec soin les artichauts aux deux tiers de leur hauteur, parez-les, ce qui veut dire enlevez les feuilles qui ne sont pas aptes à la cuisson.

On pose ensuite chaque artichaut, une fois qu'il est paré, sur une tranche de citron que l'on maintient à l'aide d'une ficelle afin de conserver à l'artichaut sa blancheur.

Plongez vos artichauts dans l'eau bouillante légèrement salée, faites cuire sur un feu vif et ensuite égouttez-les avant de les servir et enlevez la ficelle.

Pour les servir on place les artichauts sur des serviettes et on accompagne ces légumes soit avec une sauce au beurre, soit avec une sauce hollandaise ou une sauce mousseline.

Si vous devez servir les artichauts froids (après leur cuisson) retirez le foin de l'intérieur, servez-les sur une serviette et accompagnez votre plat d'une sauce vinaigrette.

Fonds d'artichauts farcis

Choisissez des artichauts moyens, retirez les feuilles et le foin qui se trouvent au milieu, parez les fonds tel qu'il a déjà été dit et faites les cuire à l'eau salée en les tenant un peu fermes.

Lorsque vos artichauts sont cuits, égouttez-les et mettez à l'intérieur de la farce de viande et champignons, rangez vos légumes sur un plat beurré, saupoudrez de panure et de fromage accompagnés d'un peu de beurre fondu et faites-les gratiner dans un four chaud.

Servez vos artichauts avec une sauce Madère; ce plat peut remplacer la viande.

Les asperges

Il y a plusieurs variétés d'asperges: les asperges blanches, les asperges à tige verte, les asperges violettes, etc.

Les asperges doivent être consommées aussi fraîches que possible, pelez-les avec soin, lavez-les rapidement et formez une botte que vous ficelez et faites cuire dans l'eau bouillante salée et abondante.

Lorsque vous faites cuire certaines asperges comme la verte, il convient de changer d'eau aussitôt après la cuisson pour enlever le goût amer.

On dresse les asperges sur un plat spécial en argent que l'on appelle grille ou encore sur une serviette comme les artichauts.

Asperges polonaises

Egouttez bien vos asperges et quand elles sont cuites, dressez-les sur un plat sans serviette, rangez-les et saupoudrez les têtes avec des œufs hachés (jaunes d'œufs seulement, cuits dur, mélangés avec du persil haché).

Au moment de servir, saupoudrez à nouveau vos têtes d'asperges avec un peu de beurre noisette dans lequel vous ajouterez, une fois qu'il aura atteint la couleur noisette, une poignée de mie de pain.

Les asperges froides se servent avec une sauce vinaigrette, une mayonnaise simple ou encore une mayonnaise Chantilly, ajoutez à cette mayonnaise de la crème fouettée.

Les asperges chaudes se servent avec une sauce hollandaise, une sauce mousseline, ou

une sauce hollandaise additionnée de crème fouettée.

On peut très bien servir avec les asperges chaudes du beurre fondu, de la sauce Béarnaise, qui est en somme une sauce hollandaise additionnée d'estragon haché.

Pointes d'asperges au beurre

On sert surtout les pointes d'asperges comme garniture de viande ou d'œufs, on peut aussi très bien s'en servir comme légumes; on coupe les têtes quand les asperges ont été cuites et on peut les servir soit au beurre, soit au gratin ou encore pour garniture de bouchées.

Les champignons

Dans notre cuisine canadienne, on emploie ordinairement le champignon de couche qui est un champignon blanc; les autres espèces sont alors désignées sous leur nom propre, on dit par exemple des cêpes, des morilles, etc.

Champignons farcis

Prenez 12 belles têtes de champignons que vous faites frire au beurre accompagné de jus de citron et de sel; au bout de cinq minutes de cuisson vive, enlevez vos champignons qui sont cuits.

Enlevez les queues, placez les têtes à l'envers sur un plat beurré, reprenez vos queues que vous hachez fin, et auxquelles vous ajoutez la même quantité de jambon haché pour en faire une farce avec laquelle vous remplissez vos champignons.

Saupoudrez votre plat avec de la chapelure de fromage râpé, arrosez le tout avec du beurre fondu et faites gratiner dans un four chaud.

Les champignons farcis se servent comme légumes ou garniture de viande chaude.

Tartelettes aux champignons

A l'aide de pâte feuilletée, confectionnez des tartelettes, pour les faire cuire, remplissez-les de fèves blanches après avoir abaissé votre pâte.

Faites cuire vos tartelettes au four chaud, vos fèves garderont et donneront à vos tartelettes une jolie forme creuse.

Prenez vos champignons que vous faites revenir au beurre, mouillez-les à la crème que vous faites réduire aux deux tiers en la liant avec quelques jaunes d'œufs; assaisonnez avec du sel, une pointe de cayenne, de la muscade râpée.

Débarrassez vos tartelettes des fèves blanches et tout en vous efforçant de les tenir bien chaudes, remplissez avec vos champignons.

Servez votre plat avec un peu de persil haché, comme garniture.

On peut servir les tartelettes aux champignons soit en garniture, soit comme entrée.

Concombres à la crème

Pelez vos concombres, coupez-les en deux sur la longueur pour retirer parfaitement les pépins, coupez ensuite les morceaux en carrés ou en tranches pas trop minces et faites-les blanchir dans l'eau; égouttez-les, placez-les dans une casserole avec du beurre et laissez quelques minutes sur le fourneau.

Mouillez ensuite avec de la crème, laissez réduire et assaisonnez de sel et de muscade râpée.

Prenez un plat au gratin que vous beurrez et versez vos concombres dedans; ils peuvent se servir tels quels ou au gratin, c'est-à-dire en les saupoudrant avec une chapelure de fromage râpé, quelques gouttes de beurre fondu, gratinez au four chaud en ayant soin de toujours placer votre plat dans l'eau pour qu'il baigne, ce moyen empêchera votre appareil de bouillir.

Croquettes de "cream of wheat" (pour 10 personnes)

Faites bouillir une pinte de lait accompagné d'une pincée de sel et quand votre lait arrive à ébullition, plongez dedans ½ livre de "cream of wheat."

Laissez bouillir pendant quinze minutes et retirez du feu.

Battez 3 œufs que vous liez avec votre "cream of wheat."

Beurrez une plaque et versez dessus votre appareil en lui donnant une épaisseur d'un pouce. Faites refroidir et ensuite coupez votre appareil en parties égales, roulez les morceaux dans de la farine et ensuite dans des œufs battus, terminez en les roulant dans de la chapelure.

On accompagne ces croquettes d'une sauce tomate ou d'une sauce aux champignons.

N.B.—C'est un plat recommandé pour les enfants.

Le riz pilaso

Faites revenir au beurre un petit oignon haché fin, ensuite mettez 4 cuillerées à soupe de riz caroline et faites revenir un peu; mouillez ensuite avec ½ pinte de bouillon de volaille, laissez cuire doucement au four pendant vingt minutes; retirez et remuez avec une cuillère de beurre frais, assaisonnez.

Les foies de volailles sautés au beurre et mouillés au jus de viande accompagnent très bien ce riz que l'on sert comme entrée.

Vous pouvez alors beurrer une forme dans laquelle vous placez votre riz, ensuite vous le démoulez; vous garnissez votre plat en entourant votre riz de foies de volailles sautés et poudrés de persil haché.

Pommes de terre Georgette

Choisissez de belles et grosses pommes de terre que vous faites cuire au four; une fois

cuites, coupez le dessus de chaque pomme de terre et ensuite, à l'aide d'une cuillère, faites un trou en retirant la pulpe de l'intérieur que vous passez au tamis, pour être ensuite travaillée avec un morceau de beurre frais, assaisonnez de sel et muscade râpée; mélangez votre appareil avec un peu de crème fouettée et remplissez vos pommes de terre à nouveau, saupoudrez avec un peu de fromage râpé, un petit morceau de beurre et faites gratiner vos pommes de terre Georgette au four.

Petits pois frais bonne-femme

Faites revenir dans du beurre douze petits oignons blancs accompagnés d'un petit morceau de lard de poitrine que vous aurez coupés en petits dés, vous aurez eu soin de blanchir ceux-ci.

Egouttez le lard et les oignons, mettez dans une casserole 2 cuillerées de beurre que vous faites fondre et auquel vous ajoutez 2 cuillerées de farine pour être ensuite mouillés avec 3 tasses de bouillon.

Pendant la cuisson, ajoutez vos petits oignons et votre lard ainsi que des petits pois fraîchement écossés, laissez cuire le tout jusqu'à cuisson complète.

Poussins du printemps à la polonaise

Comme première opération, il faut farcir chaque poussin, pour cela préparez une farce composée de viande cuite, de mie de pain fraîche, de persil haché.

Assaisonnez vos poussins et bridez-les, c'est-à-dire attachez-les pour conserver à l'intérieur la farce et faites-les colorer au beurre de chaque côté, une fois cette opération accomplie, placez vos poussins dans un four assez chaud pour compléter la cuisson, chaque poussin aura été mis sur un croûton de pain.

Quand vos poussins sont cuits, faites un beurre noisette auquel vous ajoutez 3 cuillerées de mie de pain, brassez votre beurre noisette et versez le tout sur vos poussins.

Servez avec un bouquet de cresson.

Filets de sole au gratin

Détachez les filets de sole que vous placez sur un plat au gratin beurré; mettez sur chaque filet quelques champignons.

Faites une sauce avec les os de poissons que vous aurez fait bouillir, additionnez cette sauce d'un peu de crème qui vous servira à napper vos filets.

On doit pocher les filets avant de les gratiner et à la sortie du four, pressez sur chaque poisson un jus de citron, accompagnez votre plat de persil haché.

Desserts

Crème caprice

Fouettez votre crème et incorporez des meringues brisées, mettez votre appareil dans des verres à pied (coupes) et laissez refroidir pendant quelques heures dans la glacière.

Gardez un peu de crème fouettée pour décorer vos coupes et pour donner un ton à la crème, colorez-la avec des fraises fraîches que vous aurez passées au tamis.

Poires marquise

Faites cuire des poires dans un sirop vanillé, égouttez-les et faites refroidir

Quand elles sont bien cuites, nappez vos poires avec de la gelée de groseilles, en prenant soin de couvrir le fruit complètement.

Hachez quelques amandes que vous aurez au préalable épluchées avec soin et semez les morceaux sur vos poires.

Pour servir, dressez vos poires sur une cuillerée de glace au chocolat et décorez avec de la crème fouettée.

Coupes tutti-frutti

Prenez une coupe dans laquelle vous placez une salade de fruits frais, essayez de varier ces fruits que vous parfumez au marasquin ou toute autre liqueur à votre goût.

Placez sur cette salade deux ou trois sortes de crème à la glace, puis décorez avec de la crème fouettée.

Flanc aux fraises

Prenez de la pâte feuilletée que vous roulez sur toute la longueur de la plaque que vous disposez pour cuire. Donnez comme largeur, six pouces environ, dorez les bords et placez une bande mince de pâte; piquez au milieu avec une fourchette et placez au four chaud.

Quand la cuisson est terminée, placez au fond de votre pâte une mince couche de crème cuite, mettez vos fraises par-dessus en ayant eu soin de passer au tamis les fraises qui n'étaient pas très belles. Sucrez suivant le goût, faites cuire quelques minutes et ensuite au moyen d'un pinceau, nappez votre flanc avec du jus de fraises pour lui donner un bel aspect.

Aphorismes

de Brillat-Savarin

XVII.—*Celui qui reçoit ses amis et ne donne aucun soin personnel au repas qui leur est préparé n'est pas digne d'avoir des amis.*

XVIII.—*La maîtresse de la maison doit toujours s'assurer que le café est excellent; et le maître, que les liqueurs sont de premier choix.*

XIX.—*Convier quelqu'un, c'est se charger de son bonheur pendant tout le temps qu'il est sous votre toit.*

Le rôle de la digestion

(*Voir page 15*)

La salive contient un ferment soluble appelé *Amylase*. Cette amylase transforme l'amidon en glucose, qui est un sucre assimilable.

Le suc gastrique sécrété par l'estomac contient à côté d'un acide fort, l'acide chlorhydrique, deux ferments solubles.

L'un d'eux est la *présure*; il a la propriété de cailler le lait. La présure de l'estomac des jeunes mammifères est employée dans l'industrie fromagère.

Le second ferment est la *pepsine*. Cette dernière a la propriété de simplifier les substances albuminoïdes et de les transformer en peptones.

Dans l'intestin on trouve:

1o—La bile, déversée par le foie;

2o—Le suc pancréatique, sécrété par le pancréas;

3o—Le suc intestinal, élaboré par l'intestin lui-même.

La bile ne contient pas de ferments solubles, mais elle possède la propriété d'émulsionner les graisses.

Le suc pancréatique contient trois ferments.

L'un d'eux, l'*amylase*, agit comme celle de la salive, c'est-à-dire transforme l'amidon en glucose.

Le second ferment est la *trypsine*, agissant dans l'intestin comme la pepsine, c'est-à-dire transformant les albuminoïdes en peptones. L'action de la trypsine va plus loin que celle de la pepsine; elle transforme les peptones elles-mêmes en des substances cristallisables et facilement dialysables.

Le troisième ferment du suc pancréatique est la *lipase*. Il dédouble les graisses en acides gras et glycérine.

Le *suc intestinal* contient de nombreux ferments.

L'un d'eux, l'*entérokinase*, permet à la trypsine pancréatique d'agir. Sans ce ferment, la trypsine est incapable de digérer les albumines. On y trouve aussi une *sucrase*, une *maltase*, une *lactase*; autant de ferments qui transforment tous les sucres en glucose, le seul sucre qui puisse être consommé par les tissus vivants.

Tels sont les différents ferments solubles qu'on trouve dans le tube digestif.

La digestion dans le tube digestif

L'énumération précédente, un peu sèche par elle-même, doit, pour être comprise, être accompagnée d'une démonstration plus palpable.

Suivons un repas mixte dans ses pérégrinations à travers le tube digestif. Mangeons, par exemple, un sandwich composé d'une tranche de jambon maigre placée entre deux carrés de pain beurré. Nous avons là un repas complet. Les albuminoïdes sont fournis par le jambon; le pain apporte son amidon; le beurre constitue

la graisse. Quant aux sels minéraux, ils sont représentés par le sel marin contenu dans le jambon.

La première bouchée, mastiquée avec soin, est broyée par les dents. Le broyage du début est d'une haute importance. La masse à digérer se trouve ainsi divisée en petits fragments, ce qui facilite énormément l'imbibition ultérieure par les sucs digestifs. Dans la bouche, ce premier morceau se trouve en contact avec la salive. Là, le jambon et le beurre ne seront pas encore attaqués. Seul le pain imbibé de salive commence à se transformer en glucose aux dépens de l'amidon qu'il contient. Mais le temps de séjour dans la bouche est très court. Le fragment de sandwich passe rapidement par l'œsophage et arrive dans l'estomac où il séjournera plus de deux heures.

Dans l'estomac, la salive continue son action sur l'amidon, tandis que le jambon est attaqué par la pepsine. Ce ferment soluble agissant en milieu acide, dissout la viande et la transforme en peptones. Le beurre n'est pas encore touché par la digestion.

Au moment de l'évacuation de l'estomac l'ex-sandwich arrive dans l'intestin. Le reste du pain non digéré par la salive est attaqué par l'amylase pancréatique. La trypsine du suc pancréatique, agissant avec l'entérokinase du suc intestinal, digère le jambon qui avait échappé à la dissolution peptique. De plus, toutes les peptones ainsi obtenues sont désagrégées encore et transformées en substances cristalloïdes (leucine, tyrosine, etc.), Le beurre à son tour subit sa première digestion. La bile contenue dans l'intestin l'émulsionne; la lipase pancréatique le dédouble en glycérine et acides gras.

Finalement le sandwich n'existe plus; il a été transformé. Du glucose a été formé aux dépens du pain; des peptones, de la leucine, de la tyrosine ont été faites aux dépens du jambon; des acides gras et de la glycérine aux dépens du beurre; les sels minéraux emprisonnés dans le jambon et le pain sont mis en liberté.

Tous ces composés sont dialysables. Au fur et à mesure de leur formation dans l'intestin, ils sont absorbés par lui et passent dans le sang, en pénétrant dans les innombrables vaisseaux situés sur l'intestin. Ils vont, emportés par le torrent circulatoire, amener l'azote, le carbone, les sels minéraux, à tous les tissus et leur fournir ainsi de la matière première et de l'énergie.

Tel est le travail admirable de la digestion. Il a pour résultat, rappelons-le encore une fois, de rendre dialysables et assimilables des aliments qui ne l'étaient pas auparavant.

(*Bien manger, pour bien vivre*)

Aphorismes
de Brillat-Savarin

I.—*L'Univers n'est rien que par la vie, et tout ce qui vit se nourrit.*

II.—*Les animaux se repaissent; l'homme mange; l'homme d'esprit seul sait manger.*

III.—*La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent.*

IV.—*Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es.*

V.—*Le Créateur, en obligeant l'homme à manger pour vivre, l'y invite par l'appétit, et l'en récompense par le plaisir.*

VI.—*Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours: il peut s'associer à tous les autres plaisirs, et reste le dernier pour nous consoler de leur perte.*

VII.—*La table est le seul endroit ou l'on ne s'ennuie jamais pendant la première heure.*

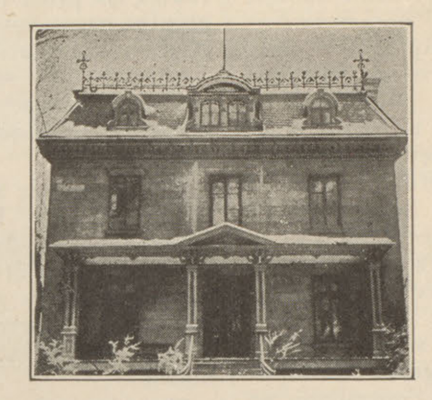
VIII.—*La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile.*

IX.—*Ceux qui s'indigèrent ou qui s'enivrent ne savent ni boire ni manger.*

X.—*L'ordre des comestibles est des plus substantiels aux plus légers.*

XI.—*L'ordre des boissons est des plus tempérées aux plus fameuses et aux plus parfumées.*

Les Ecoles Ménagères Provinciales de Montréal



rue Sherbrooke Est, No, 461

Après une année laborieusement remplie, les Ecoles Ménagères Provinciales, dirigées par Mlle Antoinette Gérin-Lajoie, ont tenu vendredi, le 3 juin, une très intéressante exposition des travaux exécutés par les élèves; le lendemain, sous la présidence de M. Guy Vanier, eut lieu la distribution des prix.

L'exposition comprenait les ouvrages de 170 élèves: des cours de couture et de modes, une autre salle était réservée à l'art culinaire et on pouvait admirer dans l'ensemble de fort jolies choses.

En ce qui concerne les cours de cuisine des Ecoles Ménagères on pouvait remarquer une immense table magnifiquement fleurie sur laquelle une foule de mets s'offraient à la vue, plus tentants les uns que les autres: des aspics, des volailles farcies reposant sur un lit de cresson piqué de radis, des poissons glacés, des galantines, enfin toutes sortes de hors-d'œuvres.

Parmi les pièces décoratives, signalons: un rôti de bœuf auquel on avait donné la forme d'une tortue; une superbe truite saumonée glacée et parfaitement décorée.

L'espace nous fait défaut pour donner justice à tous les exposants; nous signalons cependant l'excellence de cette exposition savamment dirigée par Mlle A. Gérin-Lajoie assistée de Mme Lacroix et d'autres collaboratrices.

Chaque année les Ecoles Ménagères Provinciales voient le nombre des élèves augmenter et dans l'ensemble des cours, on atteint une liste totale de 500 élèves; c'est pour cette raison que nous avons le plaisir de voir exécuter actuellement des travaux d'agrandissement qui vont permettre, dès l'automne prochain, d'avoir l'espace nécessaire pour une école aussi populaire.

Lors de la distribution des prix, M. Alphonse Désilets n'a pas manqué de souligner l'utilité primordiale de l'enseignement ménager.

M. Désilets insista surtout sur la valeur de la science ménagère au point de vue familial, il rappela aussi le souvenir de Mlle Jeanne Antil, première directrice des Ecoles Ménagère Ménagères fondées il y a plus de vingt-cinq ans.

Les Ecoles Ménagères Provinciales existent depuis 1904 et dès 1906, elles ont donné l'enseignement ménager d'une manière ininterrompue.

L'administration actuelle comprend:

Madame F. L. Béique, présidente; M. l'abbé Olivier Maurault, Madame N. K. Laflamme, Madame Henri Beaudry, Madame Israel Tarte, M. le sénateur Raoul Dandurand, président du Comité des Messieurs; l'hon. sénateur F. L. Béique, M. Guy Vanier, M. Alphonse Désilets; directeur de l'Enseignement Agricole-ménager à Québec, M. Ludger Gravel, M. et Madame Ernest Guimont et Mgr LePailleur.

LE PERSONNEL

Antoinette Gérin-Lajoie, directrice; Madame R. Lacroix, assistante-directrice, se multipliant comme professeur de couture et d'art culinaire. Mlle A. Bétournay, professeur des cours pratiques de cuisine, assistée de Mlle A. Major; Madame de Hoey, professeur de coupe et de couture; Mlle Cécile Desjardins, professeur de modes; Mlle Pierrette Valiquette, professeur d'ouvrages de fantaisie.

ENSEIGNEMENT ET STATISTIQUES

Voici la nature des cours et le nombre d'élèves présentes:

Huit cours de couture ont été donnés, de trente leçons chacun, soit 240 leçons. Quatre de ces cours groupaient 100 élèves, et quatre autres 70 élèves; ce qui donne un nombre global de 170 élèves.

Un cours spécial de coupe d'après le moulage de quinze leçons a entraîné 20 élèves.

Un cours de modes (chapeaux), de dix leçons a été donné à 15 élèves.

Deux cours de fantaisies de dix leçons chacun, soit 20 leçons, ont été suivis par 19 élèves en tout.

Quatre cours de cuisine pratique de trente leçons chacun, soit 120 leçons, ont été suivis par 96 élèves. Egalement, 28 élèves se sont inscrites pour le cours de démonstration, ce qui donne un nombre global de 124 élèves inscrites.

Un cours de démonstration culinaire a été donné une fois la semaine (comprenant 30 leçons) devant un auditoire nombreux, composé de personnes qui ne s'inscrivent pas à l'avance (à l'exception d'une trentaine de personnes déjà nommées), et dont le nombre varie chaque semaine. Ces cours ont entraîné environ 1500 présences.

On peut être surpris de constater dans un temps de dépression, le nombre des élèves augmenter, au point de devoir en refuser; c'est que les connaissances acquises ici étant indispensables à toute femme, sans exception, les jeunes filles profitent de ces moments de repos obligatoire pour s'initier à des devoirs qui, tout en étant utiles au point de vue économique, peuvent, le cas échéant, les aider à gagner leur vie.

Ces réflexions ne donnent-elles pas à penser qu'un cours sérieux et un peu prolongé dans une école ménagère est précieux à tous points de vue. Surtout s'il est suivi par une personne dûjà munie de ses diplômes classiques.

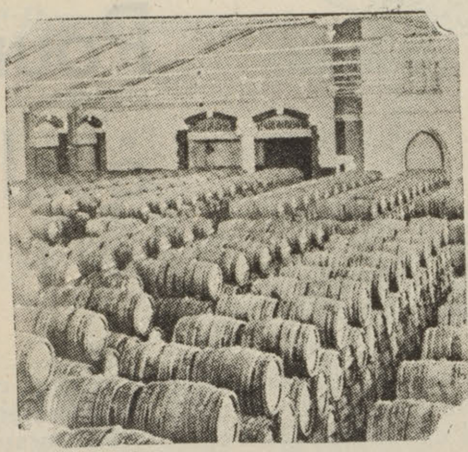
D'abord, cet enseignement est absolument indispensable à la femme dans n'importe quelle position où elle se trouvera, gardienne de maison, épouse et mère de famille. En outre cette instruction lui ouvre des horizons nouveaux.

L'enseignement ménager bien compris a pour but de créer des positions où la femme sera vraiment à sa place, pour n'en nommer que quelques-unes: gérante d'hôtel, gouvernante dans les familles, *diététitienne* dans les hôpitaux ou dans les écoles, ce qui est très important, dans ces derniers cas pour permettre aux enfants d'être nourris d'une manière rationnelle; enfin l'enseignement ménager a toute son importance pour la vie familiale et c'est ce qui explique la popularité toujours croissante de ces écoles.

G P



Le bon vin de France



Nous ne répéterons pas que le vin réjouit le coeur de l'homme, excite le cerveau, dilate la rate et donne à tous ceux qui boivent avec discernement *une éloquence aimable et la science de bien des choses à jamais obscures pour les buveurs d'eau. Tout cela, le délicieux Robert de Flers l'avait résumé finement: "Le vin stimule en même temps l'intelligence du goût et le "goût de l'intelligence".*

C'est sans doute la même vertu miraclifique qu'évoquait Baudelaire dans le vers fameux: "Un soir, l'âme du vin chantait dans les bouteilles."

• • •

Si tout homme qui sait boire peut retrouver cette âme subtile au fond de son verre, il faut convenir que ne sait pas boire qui veut.

Disons d'abord, avec M. Austin de Croze et sa "Psychologie de la Table", qu'un bon vin ne devrait jamais se servir dans un petit verre et que jamais l'on ne doit emplir le verre jusqu'au bord. Il faut, dans l'art de boire, savoir ménager à la fois le plaisir de l'odorat et celui du goût. Que le verre, de cristal léger, ait la forme d'un ballon ou la forme d'une tulipe rentrée au milieu, un peu étranglée à la partie supérieure, afin que le "bouquet"—ce parfum d'une finesse exquise, déliée, fugace—ne se dissipe pas trop rapidement.

• • •

Avant de porter votre verre aux lèvres, imprimez-lui, discrètement, un mouvement giratoire. Si l'on boit du bourgogne, ce léger mouvement ou une simple chauffe dans les mains suffit pour livrer l'arôme et le bouquet du vin. Mais le bordeaux, encore que méridional, est moins expansif. Sa pudeur naturelle se double d'une extrême prudence, à tel point qu'une délicate et lente élévation de sa température est nécessaire pour que nous soit révélée de son bouquet la gamme infinie.

• • •

Agréable et bienfaisant, le vin, merveille étonnante, mérite bien d'être appelé: une gourmandise bienfaisante.



Pour s'assurer de la qualité des beurres

L'analyse des beurres est, en général, considérée comme une opération de laboratoire.

Il existe cependant des procédés pratiques pour se rendre compte de la qualité.

Il faut attacher la plus grande importance à ce que la coloration du beurre soit absolument uniforme dans toute sa masse. S'il y a des différences de teinte en quelque point de la section pratiquée, il se peut que l'on soit en présence d'une motte "fourrée", c'est-à-dire formée d'un noyau central plus ou moins volumineux constitué par du beurre médiocre et d'une enveloppe faite d'un produit dont la qualité est plus satisfaisante.

La section, ou "tranche" de la motte, doit être pleine, lisse, bien unie, non grenue, absolument homogène et laisser "suer" de fines gouttelettes d'eau limpide à la surface. Le beurre qui ne "sue" pas a pu être bien fabriqué et être très sec, mais il est possible aussi qu'on l'ait "mouillé," c'est-à-dire qu'on y ait incorporé, par un adroit malaxage, une proportion anormale d'eau.

Le beurre "franc" doit être ni trop sec ni trop suant. Sans qu'il y ait eu intention frauduleuse et qu'au lieu de gouttelettes d'eau claire on remarque des gouttes plus ou moins grosses, blanchâtres, cela indique qu'il reste dans le beurre une partie du petit-lait.

Il faut "sonder" la motte de beurre à l'aide de la sonde habituellement employée et, après cette perforation, examiner attentivement les bords du fragment que l'on a prélevé ainsi, comme on le ferait pour une section pratiquée à travers la masse.

L'épreuve de dégustation fait percevoir, quand le beurre est de bonne qualité, une saveur fraîche, sans arrière-goût acre, rance ou de moisi. L'arome est parfumé, agréable, frais, rappelant un peu celui de la noisette bien mûre, l'odeur est faible, douce et peu persistante.

Pour bien déguster, prendre un morceau de beurre gros comme un pois, le mettre sous la langue. Il doit fondre très vite et sans laisser de résidu. S'il reste des particules plus ou moins adhérentes et ne fondant que lentement ou sous l'action de quelques mouvements de la langue, le beurre n'est pas "franc", mais impur et peut être adultéré par la margarine. Il donne la sensation plus ou moins accentuée du suif, car celui-ci ne fond qu'à une température supérieure à celle de la bouche.

Quand le beurre s'est liquéfié, on le rejette et, aussitôt après, on ouvre la bouche et on aspire largement une ou deux fois. On doit alors percevoir facilement les qualités de finesse, d'arome et de fraîcheur du beurre.

Si le beurre est de fabrication relativement ancienne, s'il a subi un commencement d'oxydation, il a un goût de suif très prononcé et est de couleur pâle. S'il est rance, sa couleur peut être restée normale, mais son goût est fort désagréable.

Faire une autre épreuve de la manière suivante:

Mettre un fragment de beurre dans la bouche entre la joue et les gencives et l'y laisser fondre doucement. Ecarter alors les mâchoires et respirer longuement. Si le beurre est pur, on perçoit une saveur nette. S'il contient une proportion notable de graisse de coco, la saveur est douceâtre.

Pour pouvoir tirer une déduction certaine de cette épreuve gustative, il faut s'habituer à goûter des beurres purs.

Pour reconnaître l'adultération des beurres par des huiles végétales, fraude qui se produit en hiver parce que les huiles végétales se solidifient à basse température, on opère de la manière suivante: par froid sec et surtout par temps de gelée, exposer le beurre pendant un quart d'heure à l'air glacial du dehors. Si le beurre est pur, il devient dur, cassant, sec au toucher. S'il contient de l'huile végétale, il reste onctueux sous les doigts, qui n'éprouvent aucune difficulté à l'écraser.

Il y a encore d'autres moyens très simples pour apprécier la pureté.

Ainsi, lorsqu'on jette une boulette de beurre grosse comme une lentille sur une pelle à feu portée au rouge sombre, il y a dégagement de l'odeur caractéristique du beurre fondu, si ce beurre est pur. S'il contient de l'huile végétale, l'odeur est nauséabonde et âcre, comme celle d'une lampe à huile mal éteinte et dont la mèche charbonne.

Si le beurre contient de la margarine ou des graisses animales, on perçoit comme une odeur de viande grillée.

Autre moyen tout aussi simple:

Faire fondre un peu de beurre dans une cuillère, jusqu'à ce que des vapeurs légères commencent à se dégager. Laisser tomber une goutte du liquide ainsi obtenu sur la surface de l'eau presque bouillante contenue dans une casserole placée sur le feu. On remarque que le beurre pur s'étend instatanément en une couche mince, sur le liquide, tandis que de fines gouttelettes se rassemblent au centre et se dirigent vers les parois du vase.

Au contraire, le beurre falsifié, surtout par addition de graisse végétale, s'étend en couche épaisse et des gouttes assez grosses surnagent la surface de l'eau chaude.

On peut aussi recourir au moyen suivant:

Jeter une cuillère de beurre dans une poêle à frire chaude; si le beurre ne contient de l'eau qu'en quantité normale, il fond en grésillant; si ce grésillement est accompagné de projections de liquide brûlant, on peut en conclure que le beurre contient au moins 25 pour 100 d'eau.

Pour terminer, disons que l'examen des beurres exige de l'attention soutenue, afin de bien coordonner les résultats des diverses épreuves de dégustation, d'olfaction, d'exament visuel, avec les résultats des essais physiques.

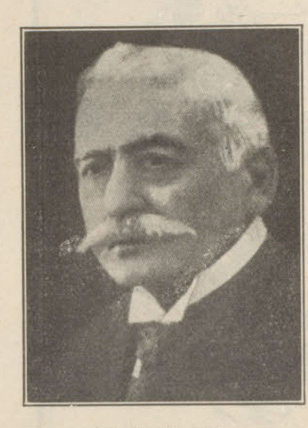
S'assurer que la masse de beurre (pain ou motte) est bien homogène, non "fourrée", ce que l'on reconnaîtra à l'examen de la tranche; vérifier l'état du beurre, quant à son humidité; déguster méthodiquement, suivant les principes indiqués ci-dessus; "se former le palais", si l'on peut ainsi dire, par de multiples dégustations de beurres de bonne qualité, de beurres purs, afin d'avoir une expérience consommée, acquise par le développement de la subtilité des sens avertis, constamment en éveil sous l'influence de l'expérience ou d'un entraînement méthodique.

(*Le cuisinier-pâtissier.*)

Souvenirs de la Côte d'Azur

par

A. Escoffier



M. A. Escoffier

Sur l'antique rocher princier de Monaco existe une superbe villa dont la vue se perd à l'horizon de la "Grande Bleue", la Méditerranée. Un jardin planté d'orangers, où les fruits d'or forment un délicieux contraste dans leur feuillage vert, précède la villa. C'est dans la véranda attenant à cette demeure que le dimanche 6 décembre, jour de la Saint-Nicolas, les charmants propriétaires, M. et Mme X..., pour fêter dignement le grand saint, avaient invité des amis à un déjeuner qui, sans être de gala, laissait prévoir quelques savoureuses surprises. Le menu très bien ordonné, les mets préparés avec maîtrise, accompagnés de vins exquis, donnaient à cette fête tout le charme de la vie joyeuse.

La table était dressée dans la véranda, décorée avec un goût délicieux où la rose, le jasmin, le mimosa embaumaient l'atmosphère de leurs suaves parfums.

La matinée était superbe, les chauds rayons d'un soleil bienfaisant permettaient de laisser grandes ouvertes les fenêtres de la véranda, de pouvoir jouir ainsi d'une vue unique et respirer cette brise parfumée qu'on trouve toujours sur ce rocher plein aussi de tant de souvenirs historiques.

Voici le menu du déjeuner:

Avant de passer à table: un jus d'orange à la fine champagne, avant-propos des mets succulents qui vont suivre.

Hors d'œuvre

Pommes d'amour aux anchois

Rissoles au parmesan

CHABLIS.—De beaux rougets sortant de l'onde, assaisonnés de fines épices, enveloppés de feuilles de vigne et disposés l'un à côté de l'autre dans un plat en terre, arrosés copieusement de beurre fondu et cuits au four.

De minuscules nonnats, frits à l'huile d'olive, et une sauce souveraine accompagnaient les frétillants rougets.

SAINT-JULIEN.—Puis suivait une selle d'agneau de Provence aromatisée de thym et de romarin, entourée de pommes nouvelles au beurre noisette.

Des petits pois frais de la Riviéra cuits à la française, servis en même temps.

CHAMBERTIN.—De jeunes perdreaux rouges aux truffes des guarigues vauclusiennes apportaient une note gastronomique de haute valeur. Des compliments mérités furent adressés à la maîtresse de maison, dont l'écho charma le cordon bleu qui les avait préparés.

Une salade de laitues rouges des Alpes accompagnait les délicieuses petites bêtes.

Suivaient des cœurs d'artichaut à la Richelieu. Préparation digne du grand Cardinal.

CHAMPAGNE.—Un biscuit glacé princesse Antoinette accompagné de friandises monégasques.

Cette attention délicate à la jeune princesse fut très appréciée.

Les plus beaux fruits de la saison.
Un excellent café à l'ancienne mode.
De fines liqueurs de France
Vieille Chartreuse du couvent
Et fine champagne 1865.

Cigares délicieux complétaient religieusement ce déjeuner exquis en souvenir du grand saint Nicolas.

En versant le champagne, des compliments chaleureux furent adressés aux charmants amphitryons; on choqua les coupes en leur honneur, en leur souhaitant que saint Nicolas leur conserve une existence heureuse et une santé florissante, qui leur permette de renouveler à l'avenir cette inoubliable fête intime et ce délicieux déjeuner.

Les bons amis, la bonne cuisine, les vins généreux de France, n'est-ce pas tout le secret d'une existence heureuse et qui donne le désir de vivre longtemps?

Il était près de six heures de l'après-midi lorsque nous quittâmes nos aimables hôtes, emportant un délicieux souvenir de cette journée mémorable.

Ayant eu la bonne fortune de me trouver parmi les invités, un ami présent me demanda si je voudrais lui faire le plaisir de transcrire la recette des cœurs d'Artichauts à la Richelieu, et du biscuit glacé princesse Antoinette, ce que je fis volontiers.

Coeurs d'artichauts à la crème

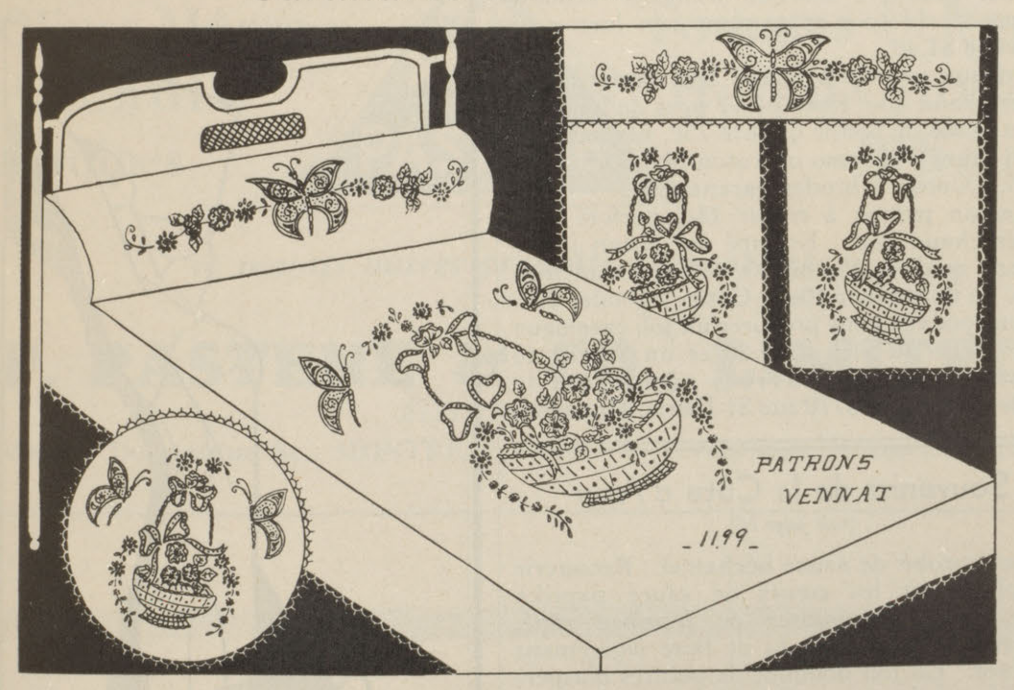
Choisir des artichauts de grosseur moyenne très frais, retirer les trois premières rangées de feuilles dures, couper les autres horizontalement à la naissance des feuilles et ne retirer le foin qu'après cuisson; arrondir les fonds, les citronner et les cuire à l'eau salée, dans laquelle on aura délayé deux cuillerées de farine. Aussitôt cuits, les égoutter; retirer le foin contenu dans le cœur et les disposer en rosace sur le plat de service dont on aura couvert le fond d'une couche de sauce béchamel; garnir les cœurs d'un fin salpicon composé de parfait de foie gras, de langue écarlate et de truffes,

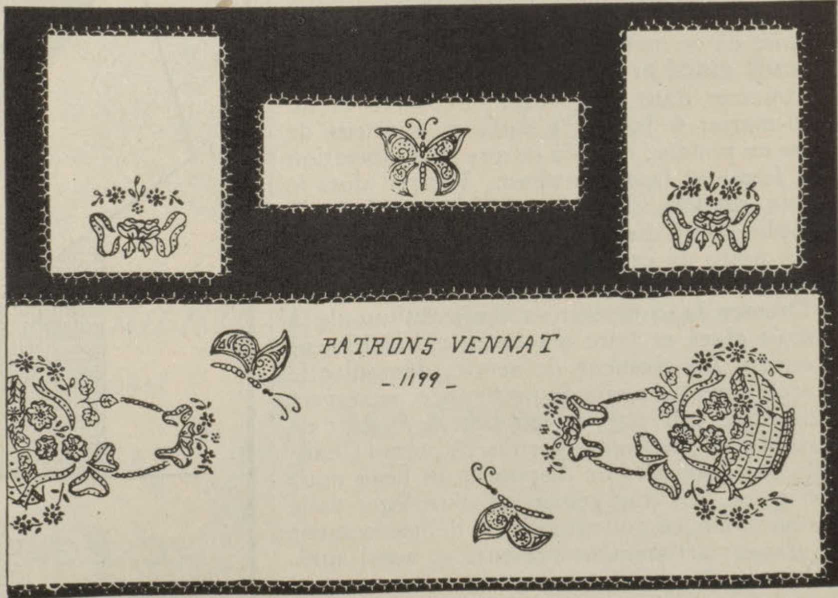
(*suite page 28*)

La lingerie brodée à la main

LA BRODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE ! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT, EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILETE A CREER DE JOLIES CHOSES

Garnitures de chambres





No. 1199 dessin simple et de bon goût pour garniture de chambre. Papillon corps brun, ailes gros bleus avec points jaune or. Panier de deux tons de brun avec marguerites jaunes à cœur brun, et églantine rose à cœur jaune. Boucle de ruban rose. Dessus de bureau et set Vanité chacun patron à tracer 25c, perforé 50c, au fer chaud 35c chaque. Etampés sur bon coton jaune deux dessus de bureau et un set vanité ensemble 98c. Sur meilleur coton jaune Wabasso ou sur coton blanc fini toile, dessus de 18 x 36 pces, 45c, dessus de 18 x 45 pces, 55c, set vanité 45c.

Coton de couleur garanti au lessivage pour la broderie, 30c.

No 1191 beau modèle pour garniture de chambre. Papillons corps brun avec ailes

(suite page 28)

gros bleu et pois jaune or. Panier de 2 tons de brun. Marguerites jaunes avec centre brun. Eglantines roses avecc œur jaune or. Boucle de ruban rose.

Couvre-lit patron à tracer centre 25c, toilette 15c. Au fer chaud centre 35c, toilette 20c. Perforé centre 50c, toilette 25c. Etampé sur bon coton jaune 72 x 90 pces, $1.49. Sur coton blanc fini toile $2.45. Sur meilleur coton jaune fini toile Wabasso 81 x 98, (prix régulier $2.65), seulement $2.15. Sur meilleur coton blanc fini toile $3.25. Coton perlé lustré M.F.A. première marque française brillant comme de la soie et gardant son lustre au lessivage $1.40.

Rideaux patron à tracer 25c, perforé 50c, au fer chaud 35c. Etampé 72 pces de long sur coton jaune de bonne qualité 75c, sur meilleur coton jaune Wabasso ou coton blanc fini toile $1.25. Coton à broder garanti 30c.

Coussin patron à tracer 15c, perforé 40c, au fer chaud 25c. Etampé sur coton jaune suivant qualité, 25c ou 35c. Sur broadcloth blanc ou de couleur 40c. Coton à broder 20c.

Vous pouvez vous procurer un joli catalogue de broderie au prix de 0.20 et un album de Layette pour 0.15, en vous adressant à la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal.

Souvenirs de la Côte d'Azur

(*voir page 26*)

le tout enrobé de sauce béchamel. Recouvrir complètement les cœurs de sauce paprika bien rouge, saupoudrer de fromage râpé, Arroser de beurre fondu et faire légèrement gratiner. Un joli bouquet de pointes d'asperges, liées au beurre et disposées avec symétrie sur chaque cœur, complètera l'harmonie exquise de ce mets, dédié au Grand Cardinal.

Biscuit glacé princesse Antoinette

Fouetter dans un bassin en cuivre et au bain-marie: 6 jaunes d'œufs et 8 onces de sucre en poudre, jusqu'à ce que la composition soit ferme et fasse le ruban. Retirer alors le bassin du feu, continuer à fouetter jusqu'à complet refroidissement, ajouter alors une demi pinte de crème fouettée parfumée à la vanille.

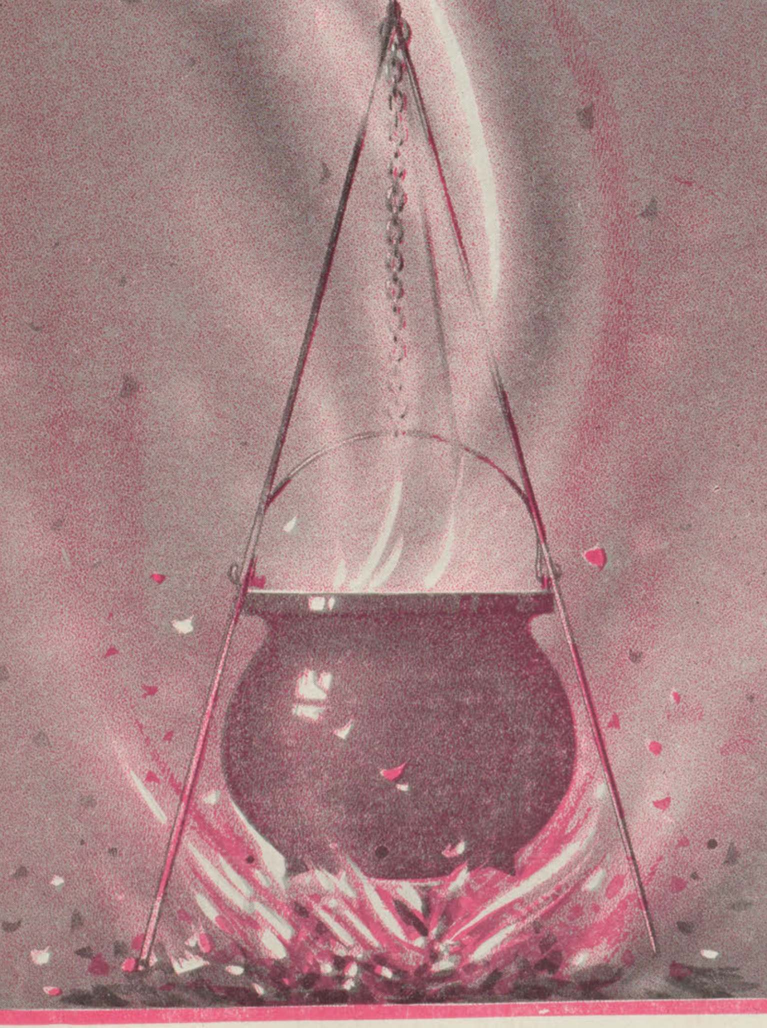
Dresser la composition dans un moule à biscuit glacé et faire glacer au rafraîchisseur biscuit. Au moment de servir, démouler le biscuit sur plat ovale de préférence, recouvert d'une fine serviette, et entourer le biscuit de coquilles de meringues garnies de crème Chantilly sur lesquelles on disposera un beau marron glacé. Le tout recouvert d'un léger voile de sucre filé, ce qui complètera délicieusement ce dessert artistement présenté et aussi agréable au goût qu'à la vue.

Servir en même temps un sirop d'abricots parfumé au kirsch.

A. Escoffier

5 juillet 1932 | Vol. 2 - No 9 | Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest | Montréal, Canada

ROYAL PALACE WHISKY "FITZ"

Dans un shaker, mettez de la glace pilée.

1 cuillérée de sucre en poudre.
1 jus de citron.
1 trait de blanc d'oeuf.
1 verre de Royal Palace Whisky.

Agitez fortement, passez dans un gobelet moyen, finissez avec un trait d'eau gazeuse et mettez une tranche de citron.







Trois Noms!!

parmi les marques fameuses
de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips

la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 9. 15 JUILLET 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

AVIS IMPORTANT

Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre d'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.


Ah, que c'est bon!
Old Stock Ale
Wm DOW & Co
MONTREAL
Dow
Old Stock Ale
Mûrie à Point
Prime par la Force et par la Qualite



La table et le couvert

Les maîtresses de maison constatent souvent, après le départ de leurs invités que,—malgré l'abondance et la délicatesse des mets, le bouquet et la variété des vins, l'entrain et la bonne humeur des convives,—"il y avait eu quelque chose qui avait cloché."

En faisant un plus sérieux examen du dîner, elles se rappelleraient soudain les mille riens qui occasionnèrent cette gêne insensible. Ils provenaient tout simplement de ce que le couvert était mal mis.

Le couvert a une importance tellement primordiale qu'il vaut souvent mieux renoncer à un plat s'il ne peut être présenté avec l'apparat qu'il réclame.

• • •

Il est évidemment de toute rigueur qu'un couvert soit complètement dressé avant l'arrivée du premier convive. Rien n'est aussi peu protocolaire que d'entendre, du salon où l'on prend encore le porto, le bruit de la vaisselle disposée sur la table. Mais les couverts complets de rechange doivent être aussi disposés d'avance, sur le buffet ou sur la desserte, afin d'éviter le grincement des tiroirs, le cliquetis des cuillers tirées de leurs écrins, qui arrêtent toutes les conversations et créent toujours un malaise parmi les invités.

La table doit être entièrement dépouillée de toutes les assiettes et couverts ayant servi à un premier plat, avant d'en recevoir un second. Cet état de nudité ne doit durer qu'un temps aussi court que possible. Rien n'est aussi énervant que de voir la faim s'affadir dans l'attente.

• • •

Il est utile, également, de placer les différents verres destinés aux changements de vins devant chaque invité. Il saura ainsi mesurer du regard ce qu'il est appelé à boire et il établira son "plan" de boisson afin de se réserver pour le cru qu'il préfère.

La question du vin est délicate. Il faut avoir soin, lorsqu'on n'a pas un domestique spécialement présent pour remplir les verres, de placer les diverses bouteilles aux divers centres de gravité de la table, c'est-à-dire devant les plus robustes buveurs. Celà évitera à leur timidité ou à leur réserve de chercher, à chaque instant, le flacon du regard.

Les vins ordinaires doivent figurer, en été, dans de brillantes carafes. De cette façon, ils donneront à l'œil ce qu'ils ne pourront pas offrir au palais: l'illusion!

Pour les vins fins, l'amphytrion aura soin de les verser lui-même à ses voisins, puis fera circuler la bouteille qui, soyons-en certain, ne demeurera pas longtemps pleine. Il ne faut jamais laisser de flacons vides sur la table. Rien n'est aussi attristant!

Lorsque le maître de maison quittera la table, il aura soin de jeter un coup d'œil scrutateur sur les verres. S'ils ne sont pas tous entièrement vides, il saura que dorénavant, il devra mieux choisir ses convives... ou son vin.

• • •

Nombreuses sont également les femmes qui ont renoncé au "milieu de table" en fleurs. Cette haute gerbe qui faisait l'objet de l'admiration de tous les convives lorsqu'ils entraient dans la salle à manger, finissait par être pour eux un objet de cauchemar. Impossible de voir son vis-à-vis avec ce massif odorant devant le nez. On tendait le cou, on cherchait à faufiler son regard entre les lilas et les roses, on en oubliait de manger!

Les fleurs disposées en guirlandes ou en petits bouquets à même la nappe sont infiniment plus modernes et plus agréables au regard. Les femmes de goût savent faire des assemblages de couleurs ravissantes et la saison qui les favorise leur permet de les varier à l'infini.

Il est indispensable aussi, pour obtenir un équilibre complet dans toutes les parties de la table de savoir placer les convives d'après leurs "capacités respectives". Ne mettez pas tout un groupe de gros mangeurs côte à côte, séparez-les, donnez-leur pour voisines des "petites mangeuses", que la vision d'un affamé mettra en appétit. Arrangez-vous également pour ne pas placer une femme devant un pied de table. Elle en serait gênée pendant tout le repas, ne sachant comment placer ses genoux sans les heurter. Elle ne dira rien mais n'en pensera pas moins!

(*suite page 25*)

Plages et villes d'été

Comment elles furent mises à la mode en France

Dieppe était en train de mourir au profit du Havre, la pêche elle-même languissait, quand un jour de juillet 1832, toute une file de berlines réveilla de son bruit de poste la ville endormie sous le soleil, faisant aboyer les chiens, hurler les moutards et se sauver les poules. C'était toute la Cour qui arrivait à la suite de la duchesse de Berry: belles dames en toilettes claires, gentilshommes fashionables et domesticité gourmée.



Nice, autrefois — La promenade des Anglais en 1875

De cette fantaisie voyageuse date Dieppe bains de mer. Le programme des distractions de la colonie parisienne qui s'était casée à la diable, mais à prix d'or chez l'habitant, ne manquait pas d'attrait pour un début: le matin, bain sur la plage; l'après-midi, promenade en mer, joutes sur la rivière, dîners champêtres au château d'Arques, avec orchestre et chœur dissimulés dans les ruines; le soir, bal ou spectacle avec l'orchestre de Collinet et toute la troupe du Gymnase, où figurait Déjazet.

La fortune de Trouville fut moins rapide. En juillet 1831, Alexandre Dumas, en gestation littéraire de son drame: "Charles VII", était venu au Havre, cherchant à proximité le trou le plus perdu; on lui montra Trouville à l'horizon et, bien que la traversée, qui est aujourd'hui de quarante minutes par tous les temps, fut alors d'une demi-journée par bon vent, il alla se terrer pour toute la saison à l'embouchure de la Touques, au milieu de quelques maisons de pêcheurs. Il faut lire dans les *Mémoires* du bon géant le récit de cette expédition et de cette villégiature sur la plage déserte où devait, bien des années plus tard, s'élever, avec ses magnifiques hôtels, ses somptueuses villas et toutes ses attractions de grand luxe, la station balnéaire la plus élégante du monde. Mais ce qu'Alexandre Dumas avait trouvé et qu'on ne trouve plus, c'est l'hospitalité de la mère Oseraie et sa cuisine à la fois plantureuse et raffinée, et à quel prix! Pour cinquante sous, une belle grande chambre ayant vue sur la mer avec, sous globe, le bouquet de mariée de la bonne hôtesse, et deux repas, trois, quatre, à sa faim, comme celui qu'on lui servit le soir même: crevettes, soles, côtelettes de présalé, mayonnaise de homard, bécassines rôties, etc.



Nice, aujourd'hui — La promenade des Anglais

Ce fut aussi un littérateur, Alphonse Karr, qui découvrit Etretat, dans les mêmes parages.

La grande plage de l'Océan, Royan, qui est la seule rivale que, pour la vogue, la France puisse opposer à Ostende, se créa seule, à la longue, et grâce au charme engageant de ses "conches". Le père d'Eugène Pelletan, qui a d'ailleurs sa statue en face de l'estuaire de la Gironde, s'est plu à écrire l'histoire de ses transformations du début. Il aurait bien des pages à y ajouter.

De tous côtés, aujourd'hui, dans la Manche, jusqu'à la frontière belge, dans l'Océan jusqu'à la côte d'Espagne, les plages se sont multi-



Etablissements de Vichy. 1. Le chalet du golf.
2. Embarcadère pour le golf. 3. Le casino et le théâtre.
4. Salle des jeux. 5. Salle des fêtes.

la fièvre du travail dans celle des plaisirs, et l'on en arriverait à dire du traitement ce que Voltaire disait, au 18e siècle, des eaux de Forges: "Il y a plus de vitriol dans une bouteille d'eau de Forges que dans une bouteille d'encre."

Vichy, dont Mme de Sévigné, logée dans la villa qui, près des Célestins, porte encore son nom, avait commencé de son côté la réputation, n'avait que ses distractions naturelles, au temps où Forges attirait la société élégante et turbulente de l'époque: des promenades superbes qui ravissaient la charmante malade, mais que tout le monde ne goûtait pas comme elle, et surtout les danses du pays et cette bourrée d'Auvergne dont l'originale chorégraphie faisait sa joie. Elle avoue même, dans une de ses lettres à sa fille, Mme de Grignan, qu'elle s'en offrit le spectacle tous les soir en payant, "à tous petits frais", un violon et un tambour de basque.

A côté de la cure à la mer et de la cure d'eaux, on a imaginé—c'est de la Suisse que l'idée est venue et a été tout d'abord exploitée—la cure d'air, celle de lait et celle de raisins. On les pratique un peu partout, aussi bien au versant des montagnes d'Auvergne et des Pyrénées, à l'orée des verdoyantes forêts normandes ou des landes mélancoliques de Bretagne. L'initiative d'un hôtelier ou d'un syndicat local a mis en valeur le pittoresque et surtout la paix du coin si accueillant aux surmenés des villes qui cherchent "à tous petits frais" comme disait Mme de Sévigné, mais qui ne le trouvent pas toujours à ce prix: le délassement du corps et le repos de l'esprit.

Il n'est pas de parfait bonheur en ce monde, même aux champs pliées et les "petits trous pas chers" pullulent où la vie n'est d'ailleurs vraiment économique qu'à la condition d'y transporter son ménage.

De même les villes d'eaux surgissent de partout, se disputent toutes les vertus et plus il s'en crée, plus la clientèle thermale augmente. La vie intense trouble de plus en plus l'organisme et on cherche dans le traitement des eaux la régularisation du jeu des muscles, la réparation du foie et de l'estomac, la détente des nerfs. Malheureusement dans les villes d'eaux à la mode, on est exposé à retomber de et la mode, le désir du mieux-être, les facilités de circulation ont tellement développé le goût de la villégiature qu'il ne restera bientôt plus, même dans la plus reculée des montagnes, de hameau ignoré des touristes et délaissé par eux.

Est-ce un bien ou un mal? Les gens de l'autre siècle opineront pour le mal, puisque celà trouble leurs habitudes et leurs préférences. Mais, tout posé, c'est un bien, et puis ne faut-il pas vivre avec son temps et s'adapter à ses mœurs?

Georges Rocher

La table et les régimes....

un peu de mesure !

par Léon Abric

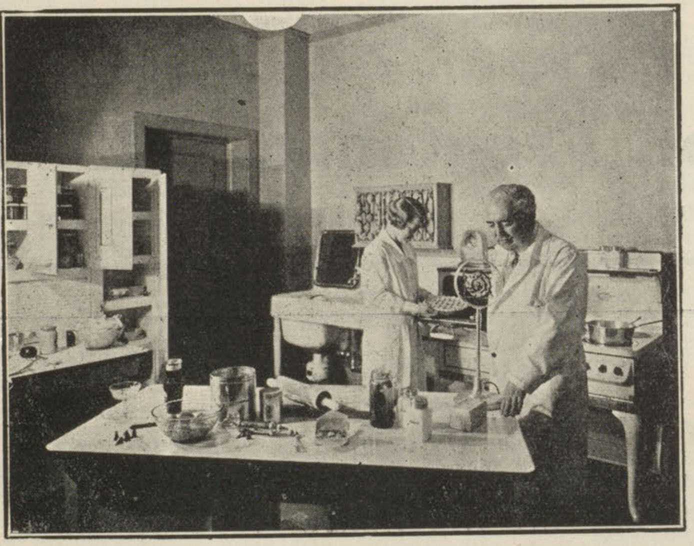
Il y a régime et régime. Chaque fois que, dans un cas bien défini, dans une passe difficile de santé, il faut lutter contre les appétits dont nous a gratifiés la nature, l'hésitation n'est pas permise, la Faculté est souveraine—qu'elle tombe juste ou qu'elle erre!—et il est nécessaire de subir, sur son indication, le régime qui permettra au traitement qu'elle nous ordonne de produire son effet.

Mais les bons esprits déplorent que pour un vague malaise et à titre de mesure préventive, tant de médecins prescrivent un régime sévère, qui ôte à la vie du sujet une quantité de satisfactions.

Aucune grâce divine ne préserve un médecin de l'erreur. S'il s'agit d'une bronchite, d'une fièvre typhoïde ou d'une hernie ombilicale, bien entendu, le diagnostic ne peut faillir. Mais dans la plupart des cas où, à notre époque d'agitation, il s'agit de troubles nerveux, de déséquilibre dans les tempéraments, plus que d'autre chose, ça ne rate jamais: un régime alimentaire très dur est imposé. Et non pas régime spécial, établi selon les données personnelles que peut présenter le sujet, mais régime en série, stéréotypé, selon la marotte scientifique du moment, et qui, après quelques années de vogue, apparaît souvent comme inutile, voire même nuisible. "Ne mangez pas de tomates.—Mangez des tomates." "Des pâtes, tout le temps des pâtes.—Plus de pâtes, des fruits!" "Des bananes, des bananes, pleines de vitamines.—Plus de bananes, trop d'amidon!" etc...

Le plus grave, c'est que le malade qui suit un régime s'en va quérir l'apitoiment du monde; il dit les symptômes de son état, et vante, de bonne foi le système de restrictions qui doit le guérir. Aussitôt, par sympathie, par contagion, par auto-suggestion, surgissent autour de lui des illuminés qui éprouvent les mêmes incommodités et aspirent éperdument aux mêmes pénitences. Ca fait tache d'huile. C'est la maladie du "régime", qui prive vainement d'un tas de bonnes choses trop de braves gens!

Ainsi nous avons assisté—et nous assistons encore—au pitoyable spectacle des buveurs d'eau. Ca commence à se passer, cette phobie; mais hélas, nous rencontrons encore des maniaques qui non seulement affectent de dédaigner le bon vin de France, mais encore se font un plaisir de vous le dénigrer. Des entériteux se sont effarés à l'idée de boire un verre de bordeaux. Bon ! Maintenant, on guérit précisément, à doses progressives de ce même bordeaux, des cas invétérés d'entérite. Pour ce qui se mange, c'est encore pis. "Comment! vous prenez de cette sauce? Mais c'est plein de ptomaines... Du perdreau? Un véritable poison; la gastrite est au bout du gibier. Du foie gras? Vous êtes fou! Parlez-moi du foie de veau cru, haché fin... Oh, les empêcheurs de dîner en rond!

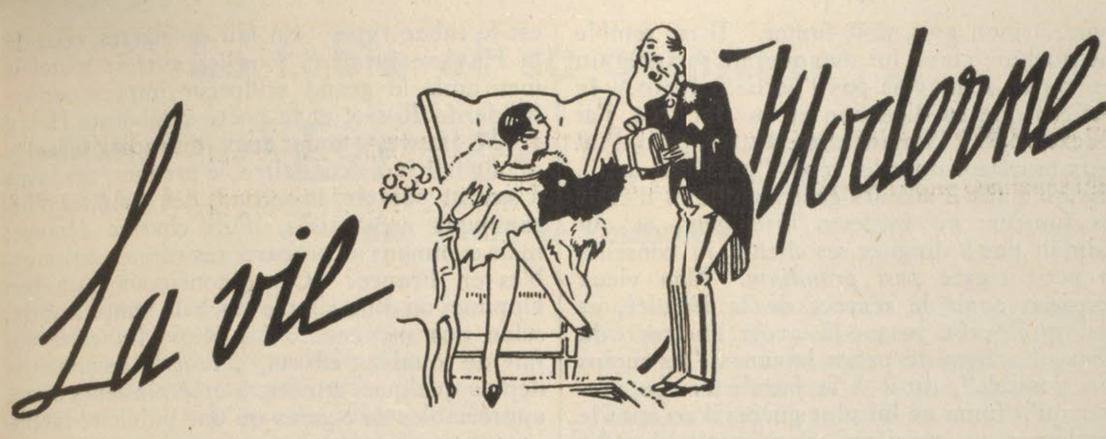


Un cours de cuisine . . . . par radio—

Il faut faire campagne contre. Le monde élégant, les intellectuels, les artistes, les hommes d'affaires, et même certains savants qui ne pontifient pas—tenez, notre ami le docteur de Pomiane—ont compris, ces derniers temps, que la gastronomie est un bienfait pour un pays comme pour une société, et ils l'encouragent.

"Gastronomie" signifie bien manger avec éclectisme, au contraire de "goinfrerie". Et quoi de plus profitable à la santé que des repas variés, cuisines avec amour à grand renfort de matières de choix? Voilà le mouvement qu'il faut développer. Il aura des résultats plus heureux que ceux qu'obtiennent les "restricteurs"

(*suite page 10*)



La table et le tabac

Conseils au fumeur,
par un Membre de l'Académie des Gastronomes

Artério-sclérose, perte de la mémoire, affaiblissement des sens de l'ouie et du goût, excitation nerveuse...

O tabac, que de malaises et d'infirmités, la science porte à ton compte!

"Quoi qu'en dise Aristote et sa digne cabale.
Le tabac est divin, il n'est rien qui l'égale."

pensent les fumeurs. Et l'Etat orne nos murs d'affiches qui nous excitent à pétuner, en même temps qu'il nous démontre par la publication du budget que l'intoxication générale est un bienfait public.

En réalité, le tabac a-t-il jamais tué ou paralysé quelqu'un? A lui tout seul, je ne crois pas. En abuser est certainement mauvais; tous les abus sont mauvais. Mais son usage modéré, par un sujet sain, n'a certainement rien de bien nocif. Le café, lui non plus, ne semble pas profitable à notre santé; pourtant combien de digestions lentes n'a-t-il pas améliorées, combien de cerveaux n'a-t-il pas rendus plus actifs? Il en va de même du tabac. Tabac, café, alcool, prèchent les apôtres de la tempérance, abêtissent la race humaine. Quelle consommation ne fait-on pas de ces "poisons", depuis cent ans, particulièrement? Il n'apparaît pas, tout de même, que la dégénérescence se soit accusée, que la longevité moyenne ait baissé, que les facultés créatrices soient venues à rien.

Fumons!

Mais fumons bien. J'entends: fumons de telle façon que cela n'infirme aucune de nos facultés (ne diminue aucun de nos plaisirs). Le bon sens, à défaut de la Médecine, nous trace une ligne de conduite, en ce qui concerne l'hygiène; mais je ne dois, moi, m'occuper ici que des effets du tabac quant à la bonne chère.

D'abord, je veux, du point de vue gastronomique, montrer l'inconvénient de trop fumer. Expérience personnelle. J'étais arrivé à griller au moins vingt cigarettes par jour, sans compter quelques pipes ou cigares. C'est si reposant, quand on est à sa table de travail, de lâcher son stylo quelques secondes pour allumer une sibiche avec une allumette de bois, qui met quelque mauvaise volonté à "prendre",— jamais avec un briquet, qui sent mauvais et flambe en général beaucoup moins vite qu'une suédoise.

Une bouffée de fumée bleue lancée en l'air, court répit dans le labeur, facilite tellement la recherche d'un mot, la poursuite d'une idée! Bref, j'étais devenu un fumeur endurci...

Et voilà que, tout à coup, je m'aperçus que je goûtais mal le fumet d'un plat, le bouquet d'un vin, l'arôme d'une eau-de-vie, de même que je percevais mal la gamme des parfums dont les femmes et les fleurs nous dispensent la surprise. N'était-ce pas là, pour une seule jouissance, me priver en partie de beaucoup d'autres? M'armant de volonté contre moi-même, je me suis objurgué, allant dans mes monologues silencieux jusqu'à me dire des injures! J'ai vaincu ma veulerie; et maintenant, quand j'ai fumé, à des moments indiqués, cinq ou six fois dans la journée, c'est comme on dit, le bout du monde. Mais....

Mais je savoure une délicieuse cigarette après le petit déjeuner; pipe ou cigare après le déjeuner, lentement aspirés "pour que le plaisir dure plus longtemps", me semblent une récompense de ma sagesse. Même chose après dîner. Et une ou deux cigarettes l'après-midi. Petit supplément dans la soirée, en cas de poker, de travail ou de sortie.

Je dois à cette modération d'avoir recouvré le sens du goût dans son intégralité. J'en étais arrivé à ne distinguer que grosso modo les saveurs, j'apprécie à nouveau les nuances. Quant au tabac lui-même, comme il m'apparaît délicieux! Pour moi, fumer n'est plus une habitude, mais une récréation. Réveillées, mes papilles olfactives perçoivent nettement les parfums; il y en a de pas très agréables, m'objectent les grincheux. Possible. Mais il y a bien des femmes laides, et c'est ce qui nous fait si précieuse la beauté des autres! Le gastro-

nome, à mon avis, doit fumer. Il me semble que quelque chose lui manquerait si, après un bon repas, il n'avait pas l'herbe à Nicot. Je soutiens que sa digestion en est facilitée, j'ai des exemples à l'appui; entre autres, celui d'un vieux monsieur dont les repas "passaient mal", sans qu'il fût d'ailleurs gastralgique; il n'était pas fumeur: un médecin intelligent, et qui n'aimait pas à droguer ses clients, lui conseilla un petit cigare *post prandium*. Mon vieux monsieur avait le respect de la Faculté, et bien qu'il crût jusque-là avoir l'horreur du tabac, il acheta de petits havanes, "les moins gros possible", dit-il à la buraliste. Le premier qu'il fuma ne lui plut guère; il accepta le deuxième; au troisième, il y avait progrès. La préoccupation de son cigare enlevait au brave homme le souci de son estomac; ne pensant pas à sa paresse gastrique, il ne contrariait plus par des réactions nerveuses le fonctionnement d'un organe précieux entre tous. Et en quelques jours, il fut guéri de son mal et comprit l'agrément de fumer, qui complète, couronne en quelque sorte, celui de bien manger.

A quels moments convient-il de fumer? Je l'ai spécifié plus haut. On peut n'être pas de mon avis. Mais tous ceux qui apprécient la bonne chère seront avec moi, quand je dirai l'erreur, la faute énorme que l'on commet quand on fume entre deux plats, et même à l'entremet ou au dessert.

Non! Il ne faut pas faire cela. Alors, à quoi sert l'art du cuisinier, à quoi sert la saveur de tout ce qu'on mange à l'état naturel, comme les fruits, si l'on y ajoute le goût du tabac?... Il y a des gens qui fourrent de la moutarde dans tous les plats—je connais un confrère qui mange une bécasse flambée avec de la moutarde anglaise!—et cela provoque une réprobation générale. N'est-il pas aussi barbare de s'imprégner de fumée quand on va attaquer le foie gras, ou l'aile de faisan? Laissons cette déplorable façon de faire aux Américains... Laissons cela, avec pas mal d'autres choses.

Il y a un protocole du tabac. Dans les dîners habillés, autrefois, on passait au fumoir après le café. A présent, on fume carrément au salon, parce que presque toutes les femmes pratiquent —et c'est charmant si elles n'exagèrent pas— la cigarette. Mais ce qui est préférable à tout, c'est, dans la cordialité des repas en famille ou entre amis, de prendre son café sans quitter la table, tout de suite après le fruit, et de fumer en même temps, dans la béatitude d'une heureuse digestion. Je me garderai bien de recommander telle ou telle sorte de tabac, de préconiser la pipe, la cigarette ou le cigare. On fume selon son goût, comme on boit et comme on mange. J'ai fait, si j'ose dire, le périple des tabacs. Parti du caporal (débuts au lycée, en cachette, dans le petit endroit que vous savez); j'ai passé par le Maryland, les tabacs opiacés et mielleux d'Amérique, ceux d'Orient; et je suis revenu au caporal, qui est le tabac type. En fait de cigares, ceux de la Havane priment tous les autres; toutefois mes amis le grand sculpteur impressionniste Medardo Rosso, et le poète symboliste Henry J. M. Lewey—tous deux disparus, hélas!— m'ont fait jadis connaître, le premier, des javas à saveur poivrée, le second, des manilles puissamment arômatisés, d'un charme étrange; mais comment se procurer ces raretés introuvables en France? Contentons-nous d'un bon Uppman ou d'un simple Bock de temps à autre, selon nos moyens... La Régie française qui fait de louables efforts, il faut le reconnaître, depuis quelques années, a créé plusieurs sortes appréciables de cigares qu'une publicité intelligente nous invite à essayer; ils ne sont pas mauvais. Mais, finalement, c'est toujours au havane que vont les préférences, et pour cause.

Les gens qui ne fument pas affectent de prendre en pitié ceux qui fument. Il y a aussi des misogynes, les végétariens et les prohibitionnistes. Laissons-les dire, chantons à leur nez le vieux refrain dont la concision fait que, pour une fois, M. Scribe n'a pas trop maltraité la langue française:

"Vient le vin, l'amour et le tabac!"

La table et les régimes

(*suite de la page 7*)

dont les régimes sont, neuf fois sur dix, inconsidérément appliqués.

User de tout avec raison, à moins d'empêchement majeur, c'est la vérité, la vérité telle que la proclamait l'école de Salerne, dont les préceptes devraient encore nous guider. La règle du sage.....

Quisnam igitur sanus? Qui non stultus, disait Horace. "Qui donc est sage? Celui qui n'est pas fou!" C'est être fou que se priver, par peur d'on ne sait quoi qui arrivera ou bien n'arrivera pas, de petites joies éminemment approuvables, puisque naturelles.

Les conseils de la maman

Pour beaucoup d'enfants l'œuf n'est pas à recommander. Pour d'autres, il est au contraire un aliment excellent.

Je vous conseille de ne donner pour commencer qu'une cuillerée de jaune d'œuf à bébé.

Une autre fois donnez-lui en deux.

Une autre fois les trois quarts du jaune, et enfin, si vous n'avez rien constaté d'anormal après ces essais, donnez-lui, battu dans le potage, un jaune entier. — CATHERINE.

La table et sa garniture...

La céramique

par André de Fouquières

On crée une atmosphère d'élégance dans une salle à manger en soignant particulièrement la décoration et la garniture de la table.

La décoration consiste principalement à mettre sur une table soit des pièces de céramique, de porcelaine, soit des pièces d'argenterie, comme nous le verrons d'autre part.

On met souvent sur la table des surtouts de porcelaine ou de faïence ancienne, consistant non seulement en vastes plateaux, remplaçant ceux d'argent ou de vermeil, mais comprenant tout un monde d'arbustes, de petits musiciens et de bergères en miniature.

La caractéristique de la plupart des surtouts, c'est la présence d'une glace formant le fond du plateau. Certains imaginent de décorer ces glaces en les recouvrant d'une couche de sucre blanc pulvérisé, ou en figurant des dessins avec de la mie de pain fine et colorée.

S'il s'agit d'un festin, c'est-à-dire d'un dîner considérable par le nombre des convives, la circonstance et le lieu, on imagine des fontaines jaillissantes, des jets d'eau dans de minuscules bassins, ce qui exige une machinerie peut-être un peu compliquée.

On peut mettre aux extrémités de la table des corbeilles de fruits et des assiettes de jolie faïence, moins nombreuses qu'autrefois, garnies de petits fours.

Je me souviens, lors d'un dîner de fiançailles, en 1913, d'un grand rocher artificiel composé de confitures, sucreries de toutes sortes, des noix immenses dans lesquelles il y avait des oiseaux chantants et des fontaines, à l'instar de ce qui s'était passé en 1615, à l'occasion de la visite du roi Louis XIII, jour de la fête du feu de la Saint-Jean.

Nous sommes revenus aujourd'hui à une plus grande simplicité, et c'est là toute l'élégance d'une table de nos jours: soit des corbeilles isolées, soit une corbeille de milieu remplie de fruits en céramique, dans un grand espace, de façon que l'œil ne se disperse pas.

L'art du potier, autrement dit, la céramique, fait des merveilles pour l'embellissement d'une table. Car il faut entendre par les arts céramiques, tout ce qui concerne la fabrication de la faïence et de la porcelaine. Nos artistes font parfois de la poterie une œuvre d'art, tant ils jonglent dans un style incomparable et un tact infini avec les lignes et les couleurs.

Ne parlons pas toujours du passé et sachons reconnaître que nos contemporains atteignent souvent la perfection, tant leur art est nuancé et délicat. Souhaitons seulement qu'ils se maintiennent dans la vraie tradition française, sans prendre leur inspiration au delà de nos frontières, là où le style baroque, d'un faux modernisme, n'est pas de chez nous.

La décoration d'une table au moyen de fleurs naturelles est aujourd'hui très appréciée. Des fleurs, telles que des roses, des œillets, des orchidées, des anémones, des jasmins d'Espagne sont placées à profusion dans des faïences rehaussées d'enluminures et d'arabesques, parmi d'innombrables lumières, qui en rendent l'éclat plus vif; et la chaleur en décuple les grisants effluves.

Mais, la condition essentielle, on doit choisir pour une décoration de table, une même fleur et une même couleur: ensemble de roses jaunes, ensemble d'œillets roses. Le bariolage met de la confusion et nuit à l'harmonie. Souvent aussi des gazons verts parsemés de fleurs, de feuillages et, le plus souvent, des pétales sont disposés sur la nappe, autour de laquelle courent des guirlandes et des festons enrubannés.

On ne saurait avoir recours aux fleurs artificielles. Cela est de mauvais goût et vulgaire, à l'exception pourtant des fruits de faïence ou de matière artistiquement peinte, qui ornent avec grâce un milieu de table. Les fleurs naturelles, cependant, demeurent l'élégance d'une table, en raison même de leur caractère éphémère.

Le luxe est de se servir, dans les grandes circonstances, de ces merveilles généralement recluses en leurs vitrines de verre, appelées pièces de collection.

C'est une satisfaction pour une maîtresse de maison de donner à ses invités de la crème en petits pots, pour le seul plaisir de la déguster dans de la vieille porcelaine. La faïence et la porcelaine raccommodée au moyen d'agrafes ou de mastic ne perd pas ses lettres de noblesse.

Rien n'est plus décoratif que de placer au centre d'une table une soupière de porcelaine ancienne, en guise de surtout, et dont le couvert entr'ouvert laisse retomber des branchages en fleurs.

La mode de la vaisselle de porcelaine a son origine dans l'ancienne France. Lorsque les services d'argent, de vermeil et d'or disparurent du mobilier pour être transformés en monnaie, ils furent remplacés par les services en faïence.

Au XVIIe siècle, Conrad, un gentilhomme du duché de Nivernais, établit à Nevers, avec des ouvriers italiens, une manufacture de faïence (du nom de Faenza, ville d'Italie).

Au siècle suivant, les faïenceries de Nevers, Rouen, Lunéville et Strasbourg étaient en pleine prospérité.

C'est seulement vers la fin du XVIIe siècle, alors qu'en Chine l'industrie porcelainière était à son apogée, des tentatives dans le but de "faire de la porcelaine semblable à celle de Chine" eurent lieu en France. Cependant, la porcelaine qu'on fabriquait alors en France n'était toujours que de la porcelaine tendre et non de la porcelaine dure, comme celle de Chine.

Que ce soit à la porcelaine de Chine, à la porcelaine de Saxe ou à celle de France, pendant tout le XVIIIe siècle, le luxe et la mode donnèrent à la porcelaine un prix infini. Les grands ne donnaient ni un festin, ni une collation un peu recherchée, dans lesquels ils n'en étalassent une certaine quantité de pièces choisies.

Dans les Inventaires du Mobilier de la Couronne, entre 1673 et 1715, on compte plus de 900 pièces de porcelaine de formes et de dimensions variées.

En 1749, lorsqu'on voulut aménager Trianon pour y recevoir le roi de Pologne, on trouva un véritable trésor de porcelaine enfermé dans une armoire qui n'avait pas été ouverte depuis Louis XIV, et remplie de pièces de toute beauté.

L'historique de la céramique est légitime et explique le prestige dont elle jouit aujourd'hui.

(de la revue "*La Table*")

Histoire scandinave

On sait que le gouvernement suédois vient d'entreprendre le renflouement, au moins en partie, des affaires industrielles de Krueger. Un groupe d'agents de change de Stockholm discute des motifs qui ont déterminé cette mesure.

L'un d'eux, qui est, en principe, contraire à l'immixtion de l'Etat dans les affaires privées, s'exclame:

—Mais, enfin. pourquoi tant d'efforts pour sauver une entreprise pourrie?

Un autre, blanchi sous le harnois, sourit et dit alors:

—Vous allez comprendre quand je vous aurai raconté cette histoire: un jour, chez la comtesse Valboerg, dont la charité est universellement connue, se présente un monsieur bien vêtu, qui la sollicite d'accorder son aide à une pauvre mère de six enfants, dont le terme est échu, et qui, faute de paiement, est menacée d'expulsion par son irascible propriétaire. Il met tant de flamme à plaider cette cause que la comtesse s'apitoie et lui dit:

—C'est bien, donnez-moi l'adresse de cette pauvre femme; je lui ferai envoyer l'argent qu'il faut par mon valet de chambre.

—Ne vous dérangez pas, madame, fait le monsieur avec courtoisie. Vous pouvez faire le chèque à mon nom, c'est moi le propriétaire.

Les épices

La batterie de cuisine est l'ornement classique du local, il faut y ajouter la collection des *boîtes à épices*.

La cuisinière doit avoir, en effet, sous la main, un grand nombre de produits tenus religieusement à l'abri de l'humidité.

De tous ces produits, le plus indispensable est assurément le *sel*. On l'ajoute à toutes les préparations culinaires, et même au pain, aux pâtisseries.

Le sel permet de corriger la fadeur naturelle de la plupart des aliments. Quelles que soient les manipulations auxquelles on le soumet, cuit ou cru, le sel conserve ses propriétés salantes.

Toutefois, il est préférable de se servir de gros sel pour la cuisine, alors que sur la table, on ne présente guère que du sel fin, plus facile à absorber à l'état cru.

Comme on estime que le gros sel sale mieux, on a imaginé, pour la table, des espèces de petits moulins ou grugeoirs. D'ailleurs, le gros sel est moins facile à falsifier que le sel fin, auquel on mêle parfois du sulfate de soude ou toutes sortes de cristaux fins.

Le bon sel est toujours le plus vieux et le plus sec. Son grain est grossier, mais léger et d'un blanc transparent.

• • •

Le *poivre*, qui accompagne le sel sur la table, est un condiment très violent que l'on achète soit en grains, soit en poudre.

Comme pour le sel, on présente le poivre en poudre fine, dans de petits récipients ou dans des moulins que l'on remplit de grains.

Le *poivre blanc* est plus apprécié que le poivre *gris* ou *noir*. Sous toutes les formes, il est souvent falsifié. On vend ainsi une sorte de poivre artificiel qui se compose de farine de seigle, de farine de moutarde, de piment, de poivre avarié, etc.

On ne pourrait reconnaître ces falsifications qu'en faisant macérer dans l'eau chaude le produit qui se réduirait alors en une bouillie molle et visqueuse.

Le bon poivre est lourd et ne surnage pas sur l'eau. Son grain est net, dur et sans poussière.

On appelle *poivre de Cayenne* un produit formé par la pulvérisation de plusieurs espèces de baies de piment.

• • •

Le *piment* est mangé soit sous forme de fruit, soit sous forme de poudre. La poudre de piment n'est elle-même que le fruit pulvérisé.

Le piment est destiné à relever, par son âcreté exceptionnelle, le goût de certaines cuisines. On ne le présente pas, généralement, sur les plats: on le jette après la cuisson.

Sur la table, le piment apparaît dans des flacons ou petits bocaux remplis de vinaigre, on le mélange aux cornichons, oignons, etc.

• • •

On sert aussi sur la table la *moutarde*, sous forme d'une sauce épaisse plus ou moins brune, que l'on prend en petite quantité au moyen d'un cuiller à moutarde.

• • •

La *cannelle* est employée dans la cuisine sous forme de poudre ou en écorce concassée. Elle est un des condiments dont l'usage remonte le plus loin. On l'emploie dans la pâtisserie.

• • •

La *muscade* est une noix que l'on râpe dans certaines sauces, et dont la saveur rappelle celle de la cannelle.

• • •

Le *girofle* est un bouton non épanoui dont le parfum est très violent. On ne sert les clous de girofle, ni sur la table, ni dans les plats à la confection desquels ils ont été utilisés.

• • •

On emploie peu le *safran* dans la cuisine canadienne-française. C'est une des épices les plus falsifiées. Le seul usage qu'on en fasse chez nous est l'accommodement de certaines sauces. On s'en sert alors sous forme de poudre dite de *curry*. Il donne à la cuisine une teinte rouge brunâtre et un goût très caractéristique.

• • •

Les *câpres* sont les boutons du câprier que l'on confit dans le sel et le vinaigre, de la même façon que les *cornichons* et autres légumes dont on se sert pour relever certaines sauces.

• • •

Le *laurier*, le *thym*, l'*échalote*, le *gingembre*, la *sarriette*, l'*estragon*, la *lavande* et la *menthe* peuvent être considérés comme épices par l'usage qu'on en fait dans la cuisine pour relever le ton des aliments. Ils disparaissent généralement des plats après la cuisson et ne paraissent pas sur la table.

Les conseils de la maman

Il ne faut pas donner à un même repas de la viande et un œuf à un enfant au-dessous de trois ans.

Les légumes cuits à l'eau et servis avec du beurre frais, les crèmes au lait, les fromages doux, les compotes doivent faire la base du repas du petit enfant.

L'eau potable

Il faut s'assurer avant tout, lorsque l'on choisit son habitation, de la qualité de l'eau.

L'eau à boire doit être pure, claire et fraîche. On la sert toujours sur la table dans des carafes, ou même, dans l'intimité, dans des récipients de terre, où elle conservera plus facilement sa fraîcheur.

En présence d'étrangers, il est préférable de n'employer que des récipients de verre, où chacun peut voir la pureté de l'eau à boire.

Malheureusement, il ne suffit pas de la pureté apparente pour qu'elle soit saine.

Ayez donc, en toutes circonstances, un filtre qui, s'il ne doit pas assainir votre eau en la débarrassant des microbes qu'elle contient, la purifiera tout au moins.

On ne saurait assainir l'eau qu'en la faisant bouillir lorsqu'on la soupçonne d'être contaminée comme il arrive en période épidémique.

On stérilise l'eau en la mettant dans un récipient très propre et en l'élevant à la température de cent degrés pour la maintenir pendant dix minutes en ébullition.

L'eau bouillie est plus lourde et moins agréable à boire que l'eau non bouillie. Il faut la battre pour lui donner de l'air et la rendre digestive.

L'eau la plus agréable à boire est l'eau dure c'est-à-dire chargée de calcaire, mais cette eau n'est généralement pas bonne à la cuisson des légumes.

Pour la cuisine, il faut choisir soit de l'eau de puits, soit de l'eau de fontaine. On corrigera l'eau dure en ajoutant un peu de soude ou tout simplement du bicarbonate de soude.

Les mauvaises eaux ont toujours un arrière-goût. Elles sont troubles. On y constate un dépôt ou certaines nuances de prisme à leur surface.

Dans quelques régions, on amende l'eau en mettant dans les récipients des copeaux en chêne.

N'employez jamais d'eau de neige. Préférez l'eau de rivière et surtout l'eau de source.

L'eau qui passe par les gouttières est souvent chargée de plomb, et par conséquent, très malsaine.

Une division de la vie ... encourageante.

L'illustre physiologiste Flourens a ainsi divisé la vie dans son livre, *La longévité humaine* (paru en 1854).

"La vie humaine se divise en huit tranches:
L'enfance, jusqu'à 10 ans;
L'adolescence, de 10 à 20 ans;
La première jeunesse, de 20 à 30 ans;
La deuxième jeunesse, de 30 à 45 ans;
La première maturité, de 45 à 60 ans;
La deuxième maturité, de 60 à 75 ans;
Le début de la vieillesse, de 75 à 95 ans;
Puis la vieillesse, 95 ans et au-dessus.

Mais quel âge avait donc M. Flourens quand il écrivit cette consolante énumération?

Les voyages autrefois

Ce qu'était une poste aux chevaux . . .

Une poste aux chevaux, sur une des grandes lignes qui sillonnaient la France, était, avant la création des chemins de fer, un établissement d'une grande importance, Outre le brevet, qui, au commencement du XIXe siècle, se payait jusqu'à deux cent mille francs, il fallait, pour l'exploitation, un matériel considérable.

Une centaine de chevaux d'abord; car, en plus des chaises de poste, on attelait la *malle*, portant le courrier du matin et celui du soir. guides. Le reste de la carrosserie consistait en un coupé de trois places, dont le coût était d'un franc la lieue pour chaque place et qu'on ne délivrait que pour un long trajet: de Paris à Lyon, par exemple. Le tarif était de 1 fr. 75 par myriamètre (deux lieues et demie). Il fallait payer au moins le quart de la route: c'est le principe encore en vigueur dans les chemins de fer, où l'on ne peut voyager en rapide que pour un certain trajet minimum.



La grande diligence — par H. Vernet

Pour l'aller et le retour d'un relais à l'autre, c'étaient quatre attelages par jour à cinq chevaux l'un, fournissant cinq lieues à l'heure en vertu d'un cahier des charges très rigoureusement exécuté. L'arrêt maximum prévu au relais—où les chevaux attendaient, harnachés —était de deux minutes.

Leur destinée, à ces pauvres chevaux de la malle, était de mourir au galop sur la route, on les achetait à des prix dérisoires, 80 ou 100 francs, aux ventes de réforme de la cavalerie. Les ventes se faisaient une ou deux fois par an à Saumur. Chaque fois, l'Etat vendait environ 1,200 chevaux.

La malle était une caisse en fer, très basse entre les roues, à 0 m. 45 de terre environ, ce qui la rendait presque inversable, attendu que, dans le haut, il n'y avait qu'un très léger cabriolet servant d'abri au conducteur et le siège du postillon lorsqu'il conduisait en On entendait venir la malle de loin, comme un tonnerre, et les accidents étaient bien rares.

La construction en était extrêmement soignée. Quand on liquida, à Brest, en 1853, les huit dernières malles-postes, par les soins des Domaines, les fers, les bois, les ressorts en étaient si solides qu'elles furent vendues *trois fois* le prix qu'elles avaient coûté.

La poste aux chevaux faisait aussi le service des diligences et le service dit *roulage accéléré*, pour les bagages, qui correspondait à la petite vitesse de nos chemins de fer et n'allait qu'au pas, à raison de deux lieues à l'heure. On marchait six heures, on faisait halte pendant six heures, soit douze heures et vingt-quatre lieues par jour. Hommes et chevaux s'en trouvaient bien. Un colonel de cuirassiers, changeant de garnison, fit marcher son régiment comme le roulage accéléré. Parti de

Versailles, il arriva à Lyon sans laisser un homme ni un cheval en route et ayant gagné plusieurs jours sur la marche réglementaire.

Si l'on s'en tient à ce qu'était la poste à la veille du développement des chemins de fer, voici quelques données sur ses conditions d'exploitation.

Un établissement nécessitant l'emploi quotidien d'une centaine de chevaux était productif à cette époque. Le cheval rapportait, en moyenne, 6 francs par collier, c'est-à-dire chaque fois qu'on l'attelait. Or, son entretien, nourriture, harnachement, ferrure, etc., variait de 1 fr. 25 à 1 fr. 50 par jour. En admettant que les deux tiers seulement sortissent de l'écurie, c'était encore un beau bénéfice. Aussi bon nombre de personnages distingués et de grande valeur personnelle se sont livrés à cette industrie, tels que MM. de Montalembert, à la poste de Mansle, entre Angoulême et Ruffec; et M. de Larclause, magistrat démissionnaire après 1830, à Couché-Vérac, où il menait de front, dans sa propriété de Montes, une ferme-école importante.



Après l'établissement des lignes de fer, il y eut dans les Chambres de longs débats à propos des indemnités réclamées par les maîtres de poste, et M. de Montalembert fit de longs et brillants plaidoyers *pro domo*, à la Chambre des pairs. Mais M. Thiers mit en avant l'énorme chiffre que représentait (alors!) le total de cette indemnité, et l'on passa outre.

La poste de Ménars, entre Blois et Orléans, était une dépendance du château de Ménars, propriété du prince de Baufremont. Les Caillard (ou la raison sociale Laffite et Caillard) possédaient le relais de Beaugency, entre Blois et Orléans. Caillard avait épousé la sœur d'Eugène Sue, qui parfois y venait; on a pu voir longtemps, à Beaugency, son cabinet de travail, conservé sans changement, avec ses manuscrits. Certains relais avaient leur réputation hippique: Ingrande — toujours sur cette même grand'route Bordeaux-Paris — n'avait que des chevaux noirs, 80 étalons, tandis que le relais suivant, les Ormes, ne tenait à l'écurie que des étalons blancs. A Montbazon, avant Tours, le maître de poste n'avait aussi que des étalons.

Si l'on remonte un peu plus loin, pendant les grandes guerres du premier Empire, à l'époque où les routes d'Allemagne étaient constamment sillonnées par les berlines des ambassadeurs, des maréchaux et des grands dignitaires, la poste de Strasbourg a eu jusqu'à 300 et 400 chevaux. Lippmann, le maître de poste, l'avait achetée au bon moment et y fit une fortune énorme. Sa petite fille épousa Alexandre Dumas fils.

Autour des relais, venaient se grouper, avec des fermes et des pâturages, les corps de métier indispensables à leur entretien: le charron, le bourrelier, le maréchal ferrant, le vétérinaire, les familles du postillon, des monteurs à défaut, des valets d'écurie. Tout ce monde constituait souvent un important hameau. L'habitation du maître de poste était généralement en retrait de la route, au centre de ses propriétés, car la plupart recueillaient leur fourrage, leur avoine.

Quand le postillon n'était pas en selle, il fumait sa pipe au seuil des écuries, ayant toujours l'œil sur l'horizon de la route. En pantoufles, il n'avait qu'à plonger ses jambes dans les énormes bottes Louis XV qui protégeaient ses jambes contre les heurts du timon.

A l'apparition d'une voiture ou d'un courrier (car beaucoup de personnes se faisaient précéder d'un courrier qui hâtait la sortie des chevaux), le postillon était prêt. La culotte de peau de daim, couture en dehors; la veste à la livrée de l'administration des postes, bleu de roy, à contour d'argent, l'écusson du même sur le bras gauche, estampillé *Administration des Postes*, avec au centre, deux têtes de cheval affrontées, la catogan de crins blancs et le chapeau ciré. L'hiver, un plastron de poils de chèvre lui couvrait la poitrine, descendant jusqu'aux genoux et divisé dans la partie inférieure de façon à couvrir les cuisses, comme le tablier de cheval pour les chargeurs.

C'étaient, en général, d'anciens artilleurs, habitués aux fatigues du cheval. Les abus des boissons fortes et l'échauffement causé par la selle après des journées de huit ou dix heures de cheval à grande allure, occasionnaient chez ces malheureux de cruelles maladies de vessie.

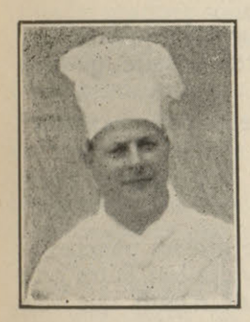
Il n'y avait pas de pension pour les vieux postillons ou les infirmes. Au XVIIIe siècle, bien qu'ils fussent du service du roi, la caisse des pensions ne bénéficie qu'aux *estropiés et après quarante ans de services!* Aussi, en 1789 on décida d'affecter à cette caisse le produit de la *Liste générale des Postes de France*, petit livre devenu rare et qui est l'aïeul de l'Indicateur des Chemins de fer.

PRIMEFOSSE.



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef Cuisinier


M. Louis Mauron

La préparation des aspics

Pour préparer convenablement des aspics il faut avoir une gelée succulente, claire, collée à point, c'est-à-dire ni trop dure ni trop molle.

Pour la décoration, il faut premièrement couler un peu de gelée au fond du moule, faites durcir en roulant le moule dans de la glace pilée contenant de l'eau; ensuite vous faites la décoration suivant votre goût, en vous rappelant cependant que le décor doit être en rapport avec l'élément principal de l'aspic.

C'est avec de la truffe qu'on fait la décoration, le plus souvent il y a aussi les blancs d'œufs cuits, des cornichons bien verts, des câpres, des radis, de la langue, des feuilles de persil, du piment rouge ou vert.

On termine l'aspic avec une couche de gelée assez épaisse et ensuite on met le plat dans la glacière jusqu'à durcissement complet de la gelée.

Pour démouler il suffit de tremper le moule dans de l'eau chaude, faites l'opération vivement et renversez l'aspic sur des feuilles de laitue ou sur un bloc de glace.

Fondue de tomates pour légumes ou garniture

La fondue de tomates est utilisée ordinairement comme garniture, on l'apprête toujours de la même manière.

Choisissez des tomates bien dures, mûres à point, plongez-les dans l'eau bouillante pendant quelques secondes pour permettre d'enlever facilement la pelure, lorsque cette opération est faite coupez la chair de tomates en gros morceaux égaux que vous faites revenir dans le beurre avec un peu de sel et une pincée de sucre, le sucre a pour but d'enlever l'acidité aux tomates.

Faites cuire pendant quelques minutes et servez vos tomates soit comme légumes, soit comme garniture.

Crème de homard

Préparez d'abord une bonne Mirepois qui comprend: carottes coupées en petits dés, oignons, un peu de thym, quelques feuilles de laurier, des queues de persil, un petit verre de cognac et deux verres de vin blanc; faites revenir vos légumes dans le beurre et ajoutez ensuite les carapaces de homard, complétez l'assaisonnement de poivre, sel, versez alors votre cognac et votre vin blanc et faites réduire le tout.

Faites cuire à part une pinte de bouillon blanc avec une tasse de riz jusqu'à cuisson complète du riz, ensuite mélangez les deux appareils ensemble, faites bouillir quelques minutes et passez le tout dans une étamine.

Au moment de servir ajoutez deux tasses de crème double, un morceau de beurre frais et une pointe de cayenne.

Vous pourrez, si vous le voulez, prendre une queue de homard que vous coupez en petits dés et que vous placez sur votre crème comme garniture.

Sauce raifort froide

Délayez dans une terrine deux cuillerées de moutarde avec deux cuillerées de vinaigre de vin, ajoutez une tasse de raifort râpée, deux cuillerées de sucre en poudre, une pincée de sel fin, une tasse de crème, enfin trois tasses de mie de pain que vous aurez trempée dans le lait et ensuite bien pressée.

Cette sauce accompagne les pièces de bœuf, bouilli ou rôti.

Servez cette sauce très froide.

Sauce menthe

Coupez les feuilles de deux paquets de menthe, soit en julienne, soit hachées, placez le tout dans un bol, dans lequel vous ajoutez une demi-tasse de cassonnade blanche ou de sucre en poudre, une goutte de vinaigre, une prise de sel et une tasse d'eau.

Bien mélanger cette sauce que vous pouvez servir chaude ou froide; elle accompagne généralement un rôti d'agneau.

Sauce suédoise

Pelez et faites cuire dans une casserole une douzaine de belles pommes auxquelles vous ajoutez un petit verre de vin blanc pour la cuisson.

Une fois que les pommes sont cuites passez-les au tamis et laissez refroidir.

Prenez une quantité égale de sauce mayonnaise à laquelle vous ajoutez deux cuillerées de raifort râpé ou haché finement, mélangez ensuite le tout.

Cette sauce accompagne ordinairement le porc froid mais on la sert aussi avec de l'oie rôtie (froide).

Beurre maître d'hôtel

Ramollir avec une spatule une demi-livre de beurre dans laquelle vous incorporez une forte cuillerée de persil haché, une pincée de poivre, deux jus de citron.

Ce beurre accompagne les grillades.

Garniture royale, pour consommé

(10 personnes)

Prenez une tasse de consommé blanc à laquelle vous ajoutez trois œufs entiers ou six jaunes d'œuf; les œufs doivent être bien battus avant de les mélanger avec votre bouillon. Assaisonnez de poivre, sel, muscade râpée et mélangez le tout; beurrez deux tasses dans lesquelles vous versez votre appareil.

Prenez une casserole ayant la hauteur d'une tasse, remplissez-la d'eau et placez-y vos deux tasses pour faire cuire (en bain-marie) au four modéré; cela prend 40 minutes de cuisson, une fois que votre garniture est cuite, mettez-la dans la glacière, sur la glace, pour obtenir un refroidissement complet; démoulez et coupez votre garniture en petits carrés ou en petits losanges que vous versez ensuite dans le consommé.

Beurre meunière

Faites cuire votre beurre jusqu'à ce qu'il devienne brun et ajoutez ensuite quelques gouttes de jus de citron.

Cette sauce accompagne les poissons sautés à la meunière.

Oeufs en berceaux

Faites cuire au four de grosses pommes de terre et une fois cuites videz-les; faites cuire pendant 4 minutes autant d'œufs que vous

avez préparé de pommes de terre, épluchez-les; préparez avec des débris de volaille un hachis que vous déposerez au fond de vos pommes de terre, placez votre œuf mollet dessus et nappez le tout d'une sauce crème.

Sardines "à la diable"

Prenez des sardines fraîches, autant que possible, enlevez la peau, l'arête et induisez chaque poisson de moutarde cayennée, parez-les avec de la chapelure, faites-les frire et dressez chaque sardine sur un petit croûton de pain frit, coupé en forme de sardine.

Ce plat est servi comme hors d'œuvre.

Hors-d'œuvre Ecossais

Grillez par exemple trois toasts que vous beurrez ensuite; prenez deux œufs que vous faites cuire brouillés, dans ces œufs ajoutez des câpres, du filet d'anchois haché; placez le tout sur vos toasts, saupoudrez-les de parmesan et faites-les gratiner sous le gaz.

Servez sur serviettes.

Champignons sous cloche

Enlevez la queue de vos champignons, assaisonnez de poivre et de sel, tournez et remplissez chaque champignon d'un petit morceau de beurre maître d'hôtel, ajoutez une goutte de crème double et placez les champignons sur un toast grillé.

Dressez sur un plat qui va au four et couvrez avec une cloche en verre. Laissez au four pour 15 minutes, feu modéré et ensuite servez tel quel.

Brochettes d'huîtres Lucifer

Pochez dans leur eau de belles huîtres, enlevez la barbe, que vous trempez dans de la moutarde claire; panez vos huîtres à l'anglaise et embrochez-les par nombre de 6; faites frire au moment de les servir sur serviette.

Traitement des œufs brouillés

Faites chauffer légèrement dans une poêle ou une sauteuse une cuillerée de beurre, ajoutez six œufs battus en omelette, du sel, du poivre, placez votre casserole sur un feu doux et remuez constamment avec une spatule; évitez que votre poêle chauffe trop fort ce qui ferait durcir les œufs.

Dès que vos œufs ont atteint une consistance convenable, ajoutez une demi-tasse de crème, quelques morceaux de beurre frais, ce n'est toutefois pas nécessité absolue de travailler les œufs brouillés à l'aide d'un fouet.

Truite de rivière, au bleu

Pour cette préparation, il est presque nécessaire d'avoir des truites vivantes ou pêchées pendant la journée.

Conservez à l'état d'ébullition, dans votre casserole, un court bouillon fortement vinaigré, plongez vos truites dedans et laissez pocher pendant 10 minutes, ensuite vous les égouttez avant de les placer sur un plat, garni d'une serviette.

Décorez avec du persil frisé. Vous pouvez accompagner votre plat avec un beurre fondu ou une sauce hollandaise.

Filets de sole, St-Germain

Trempez les filets de sole dans du beurre fondu et roulez-les ensuite dans de la mie de pain fine et fraîche, aplatissez un peu avec le plat de votre couteau et arrosez vos poissons de beurre, faites frire à feu doux.

Dressez vos soles, au moment de servir, sur un plat entouré de petites pommes de terre noisette, vous pouvez accompagner votre poisson d'une sauce béarnaise très épaisse.

DESSERTS

Crème caprice (pour 8 personnes)

Fouettez une demi-pinte de crème (pas trop ferme) et additionnez à cette crème une douzaine de méringues brisées grossièrement.

Placez votre appareil dans un moule avec couvert que vous pouvez fermer hermétiquement; mettez votre moule dans de la glace pilée contenant du gros sel, laissez prendre pendant trois heures, ensuite démoulez votre crème et placez-la sur un plat que vous pourrez décorer avec de la crème fouettée et quelques fraises passées au tamis.

Confitures aux fraises

C'est la plus minutieuse à traiter, on la fait de plusieurs manières, voici la plus simple et la plus rapide:

Epluchez soigneusement les fruits, qui doivent être mûrs à point; ne lavez vos fraises que s'il y a nécessité absolue.

Prenez une livre de sucre et une livre et demie de fraises, mettez votre sucre dans une casserole, arrosez-le d'eau et faites cuire en écumant comme il faut.

Arrêtez la cuisson au moment où votre sucre devient mou, en pâte gluante, et versez ensuite vos fraises dessus; tenez votre casserole sur le côté du feu pendant 10 minutes, pour permettre que l'eau des fruits soit réduite en sirop; égouttez ensuite les fraises sur un tamis et continuez rapidement la cuisson du sirop, qui sera à point lorsqu'il est capable de napper une fraise.

Remplissez vos pots de confiture avec votre sirop et vos fraises en faisant bien attention que les fraises ne soient pas toutes ensemble et qu'elles ne montent pas en bloc à la surface, ce qui se produit quand on remplit les pots trop vite.

Confitures à la rhubarbe

La confiture à la rhubarbe est l'une des plus longues à faire, elle demande aussi le plus d'attention à cause de la grande quantité d'eau

(*suite page 21*)

La table et sa parure

L'ORFEVRERIE

Par André de Fouquières

Est-il un art plus français que celui de la table? En est-il un, où une heureuse fantaisie tempérée par le bon goût peut se donner plus libre essor? Au cours des âges, nous pouvons en suivre et en admirer les manifestations. Notre époque devait-elle se montrer moins riche que celles qui l'ont précédée? Non, car avec la collaboration des meilleurs artistes de notre temps, entourés des délicates merveilles créées par le génie de notre pays, nous avons appris à connaître et à admirer la beauté et l'harmonie d'une table servie et décorée à la française.

L'art de la belle table est une tradition de chez nous qu'il importe de maintenir vis-à-vis de nous-mêmes et de l'étranger, car il sert la cause de nos artistes contemporains, en facilitant l'essor et le rayonnement de leurs créations.

Nous voulons la tradition, certes, mais la tradition évoluée, modernisée, adaptée au temps présent.

Si la série triomphe au-delà des mers, la pièce d'art, la pièce d'orfèvrerie est notre gloire et notre raison d'être. A chacun, son esprit et son âme!

Il n'est pas de plus belle parure pour une table que l'orfèvrerie.

L'orfèvrerie est un des arts les plus nobles de l'industrie de luxe, et si français dans sa conception qui demande un goût très sûr! Elle n'est pas parvenue à son stade actuel sans un long et persévérant labeur.

L'orfèvrerie fut religieuse, dans les premiers temps de la monarchie française, alors que la foi chrétienne confiait aux ateliers des monastères le soin de conserver les traditions de l'art et du métier en enrichissant le trésor des églises et des abbayes.

L'orfèvrerie passa rapidement du domaine exclusivement religieux au domaine païen: l'or et l'argent furent convertis en hanaps, écuelles, plats, salières, et constituaient les trésors des souverains et des princes. Tous ces beaux objets faisaient partie du mobilier des cours et des châteaux. Ces trésors formaient souvent toute la fortune des grands. Les valeurs industrielles n'avaient pas encore été émises comme moyen d'absorption des capitaux.

Sous l'influence des grands seigneurs, les ateliers civils d'orfèvrerie composèrent des pièces d'un raffinement inconnu, dont certains font encore, à l'heure actuelle, la richesse de nos musées et de nos maisons privées.

Sous la Régence, l'orfèvrerie connut quelques heures de prospérité inouie. Chez le Régent, le service de l'argenterie était réglé de la façon suivante: la vaisselle plate était répartie entre les différentes catégories de serviteurs qui avaient à en faire usage pour les besoins de leur charge. Par exemple, l'argentier avait sous sa garde un total de 104 pièces destinées à paraître quotidiennement sur les tables du maître et du commun. Puis il y avait la vaisselle relevant des "officiers de bouche", enfin les services d'apparat des princes qu'on ne sortait que dans les grandes occasions: surtouts de table, assiettes, plats, coupes, flambeaux, qui étaient en or ou en vermeil. Certaines de ces pièces étaient de toute beauté et le talent des orfèvres se dépensait à les ouvrager avec ferveur.

Vers 1750, ce fut l'époque triomphale de l'orfèvrerie. La virtuosité des orfèvres s'affirma en des œuvres délicieusement originales. Ce fut ensuite le style Louis XVI, où la ciselure fut reine.

A la fin du XIXe siècle, l'orfèvrerie subit l'influence de l'Union centrale des Arts Décoratifs. L'Exposition Universelle de 1889 fut pour l'orfèvrerie le triomphe du style Louis XV. Mais nos maîtres, soucieux de leur indépendance, se mirent à la recherche d'un style personnel et ne se confinèrent pas longtemps dans le rôle de copistes. Ils résolurent de s'affranchir du joug du pastiche, si parfaitement réalisé fût-il.

On note, dès lors, une tendance très nette à quitter les chemins battus pour marcher à la conquête d'un art nouveau.

L'abandon des vieilles formules donna l'essor à une technique dont nous pouvons aujourd'hui constater les heureux effets.

L'orfèvrerie, dégagée de la routine, entrait dans une phase nouvelle. On puisait une inspiration personnelle dans son propre génie.

Ce coup d'œil en arrière sur l'orfèvrerie, ses origines, ses grandeurs, ses servitudes, était nécessaire, pour juger en toute connaissance de cause, les productions présentes.

Aujourd'hui, nous tenons du Grand siècle la mode des surtouts d'argent ou de vermeil qui garnissent le milieu de la table. On en fait de plusieurs sortes. Ils sont souvent enrichis de fleurs et de nombreux ustensiles pour l'usage de la table; en sorte qu'on ne peut rien souhaiter de nécessaire à un repas que l'on n'y trouve. Il importe en général que les pièces d'argenterie du milieu de la table soient basses

pour permettre à tous les convives de se voir et de se parler. Des pièces trop hautes menaceraient de chasser la gaieté d'un repas, en empêchant le contact entre les convives.

Une belle argenterie ajoute singulièrement au luxe d'une table. La mode n'étant plus aux buffets qui exposent avec ostentation au regard de tous les pièces d'orfèvrerie, on se contente d'en mettre un grand nombre sur la table. La vaisselle plate est en usage dans bien des familles; cela suppose un somptueux état de maison; faut-il au moins avoir soin de protéger l'argent et le vermeil par un mince plateau de verre. La vaisselle d'or et d'argent est une opulence qui ne convient que dans certains cadres; autrement, elle risquerait d'être déplacée.

Il importe à l'ordonnance d'une table de faire usage, en guise d'ornementation, de soupières massives, de légumiers, plats à rôtis. La soupière formant surtout n'est qu'un décor, car le potage est désormais servi par le maître d'hôtel. Il n'en est pas de même des rôtis et des poissons qui sont présentés sur des plats d'argent à chacun des convives, contrairement à ce qui se passe dans certains restaurants, où le maître d'hôtel nous apporte notre part sur une assiette, comme à un chien auquel on apporte sa pâtée, coutume qui manque certes de raffinement. Il est aussi de bon goût de mettre sur la table, comme ornements et utilités, des saupoudreuses d'argent, des salières, des moutardiers, ces menus accessoires qui apportent à la cuisine piquant et saveur.

L'argenterie ancienne, simple dans sa ligne, harmonieuse dans sa forme, est en honneur dans la plupart des maisons françaises. Cependant un jeune ménage, nouvellement installé, qui n'a pas hérité des siens d'orfèvrerie, choisit souvent, avec raison, une argenterie moderne, dont on sait la délicatesse et la recherche.

L'argenterie et la faïence moderne ont une place enviée dans le domaine de la décoration, grâce à ses artistes et à ses artisans, dont les conceptions correspondent à nos aspirations d'inédit et de nouveauté. Il faut vivre avec son temps et favoriser les efforts des contemporains dans la recherche du goût et de la beauté. *"La Table"*

Recettes de cuisine

(*suite de la page 19*)

que contient cette végétation; elle s'attache facilement et prend un goût de brûlé. Si on veut avoir une confiture bien verte, il faut choisir des branches vertes; si on la veut rouge, prenez alors des pieds de rhubarbes de nuance rosée.

Coupez vos pieds de rhubarbe en tronçons, enlevez avec la pointe d'un petit couteau, la pellicule qui se trouve autour. Prenez une livre de sucre pour chaque livre de rhubarbe, faites bouillir le sucre pendant 10 minutes avant d'y incorporer la rhubarbe. Posez votre casserole sur un feu pas trop vif et remuez constamment jusqu'à une consistance nappeuse, c'est à ce moment là que la cuisson est à point.

Café glacé (pour 10 personnes)

Faites bouillir une pinte d'eau que vous versez immédiatement sur une demi-livre de café; ajoutez quelques gouttes de vanille et laissez refroidir; ajoutez une demi-pinte de crème et placez le tout dans votre machine à glacer la crème à la glace.

Il ne faut pas que le café soit ferme, il suffit seulement qu'il soit en glaçons et liquide en même temps.

Servez dans un verre jusqu'au trois quarts de la hauteur et complétez avec de la crème fouettée.

Ce café glacé se boit avec des pailles.

Bisshoff

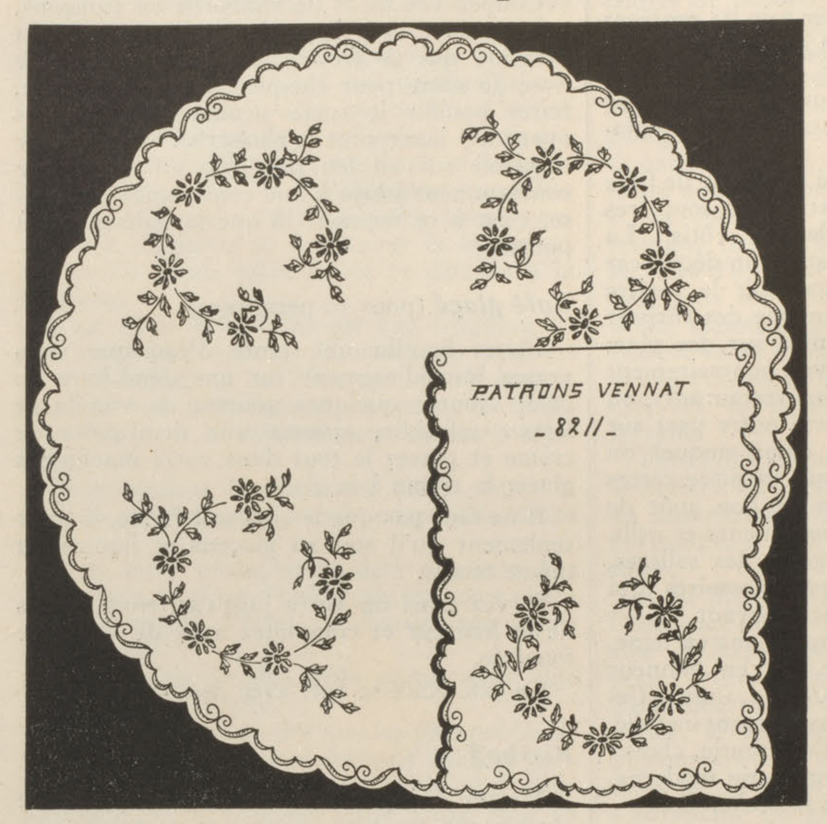
Mettez dans une casserole une bouteille de champagne, un verre d'infusion de tilleul, une orange et un demi-citron coupés en tranches, enfin autant d'eau que de champagne et faites macérer le tout au frais pendant une heure. (Il faut sucrer l'eau d'une façon modérée.)

Passez le liquide dans un linge, complétez avec deux verres de fine champagne et servez dans des verres à punch.

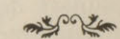
La lingerie brodée à la main

LA BBODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT, EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILITE A CREER DE JOLIES CHOSES.

Garnitures pour salle à manger



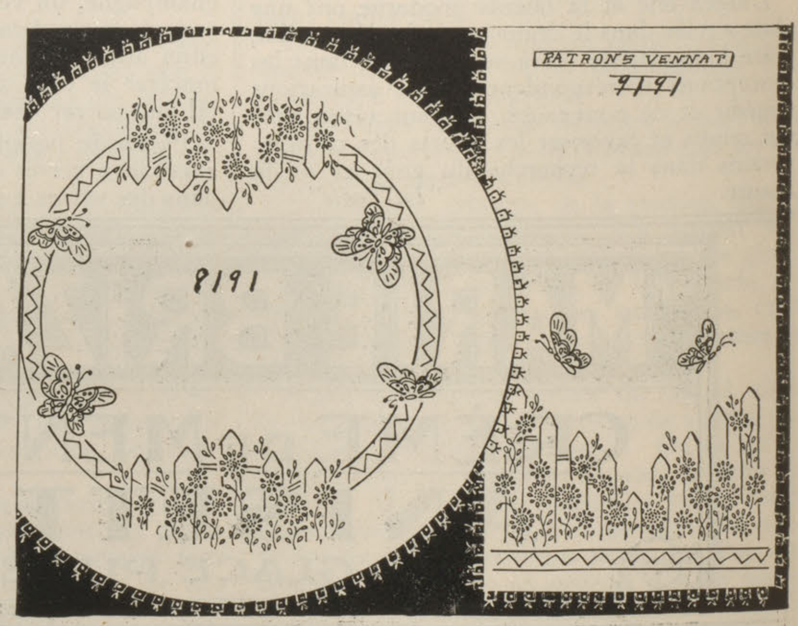
No 8211. Dessin simple et pratique pouvant être fait en blanc ou en couleur pour salle à manger ou boudoir, comprenant un grand centre de table de 45 pouces et un chemin de table ou dessus de buffet de 17 x 54 pouces.



Nos 8191-9191. Joli modèle pour set de salle à manger ou de boudoir, comprenant un dessus de buffet pouvant également servir de chemin de table de 18 x 54 pouces et un centre de 36 pouces, sur superbe toile écrue ou toile naturelle.

Clôture brun doré, marguerites alternées jaune, rose et mauve. Papillons jaunet et orange avec corps brun. Courants brun et jaune.

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal.



VINS DE BORDEAUX

Les millésimes réputés de 1889 à 1929

Vins rouges

1899. Grande année. Vins riches, mûrs, colorés, souples, bouquetés.
1900. Très bons vins. Qualité apparemment modeste au début, mais s'affirmant très nettement dans la suite. Colorés et tendres.
1904. Jolis vins colorés, présentant un peu de fermeté qui s'est atténuée à la bouteille.
1906. Vins sains, riches en alcool et en extrait sec. Corsés, un peu durs, mais qui ont donné de très bons résultats.
1911. Bons vins; de la matyrité et du sucre. Assez corsés et moelleux. Se sont parfaitement développés.
1914. Bons vins corsés, sucrés, ronds, pondérés comme corps et sêvre. Jolis vins fins.
1916. Beaux vins pleins et sains. Maturité bonne. Un peu dur au début sont devenus souples et élégants.
1918. Bons vins très sains, pleins, assimilables aux 1916.
1920. Vins mûrs, colorés, bouquetés. Très bonnes bouteilles.
1921. Vins très corsés, mais ils se sont parfaitement développés.
1924. Excellente année ayant donné des vins très bons sous tous les rapports.
1926. Très bonne année, ayant donné des vins très bons sous tous les rapports.
1924. Excellente année ayant donné des vins particulièrement agréables.
1928. Grande année. Vins parfaits qui feront d'excellentes bouteilles.
1929. Très grande année.

Vins blancs

1899. Très bonne année, vins élégants, séveux, corsés, parfumés, grande race.
1900. Très bonne qualité, vins complets, liquoreux, fins, fruités.
1904. Très bonne année, comparable à 1900 avec souvent plus de sêve et peut-être un peu plus de sucre.
1906. Très grande année; vins très liquoreux.
1908. Bonne qualité, très bonne, même en divers crus; vins élégants, liquoreux et fruités.
1911. Vins très séveux, bouquetés, corsés, peu de douceur. Bonne année pour les amateurs de vins secs.
1914. Très bonne qualité. Vins complets, pleins de race, très liquoreux, très bouquetés. Grande bouteille.
1916. Très bonne qualité. Vins liquoreux, séveux, bouquetés. Très bonne bouteille.
1919. Année très réussie: de la liqueur, de la sêve, du bouquet, de la distinction.
1921. Grande année ayant finesse, liqueur et sêve.
1922. Grande année, qui a souffert du voisinage de 1921, mais qui présente de très réelles qualités.
1924. Grande année. Vins liquoreux, grande sêve et bouquet développé.
1924. Grande année. Vins liquoreux, grande sêve et bouquet développé.
1926. Vins trés bons, ayant de la sêve et de la liqueur.
1927. Bonne année, vins réussis, séveux et bouquetés.
1928. Bonne année ayant donné des vins généralement très bons.
1929. Très grande année, la meilleure depuis bien longtemps.

(*Le Sud-Ouest économique.*)

L'Etat de santé actuel de l'humanité

Interview du Docteur W. His
de l'université de Berlin

—Notre civilisation agit en bien comme en mal. Il y a, actuellement, relativement moins de malades, pour chaque laps de temps déterminé, qu'autrefois; par contre, l'état intermédiaire entre la santé et la maladie est infiniment plus répandu qu'avant. La science médicale nous a fourni une série de méthodes scientifiques qui ont permis de relever la moyenne de la vie humaine à 57 ans, contre 35 ans, moyenne d'il y a encore 30 ans. Il est vrai qu'on ne connaissait pas, autrefois, les états intermédiaires, maladies d'épuisement, névroses, ainsi que certains refroidissements. L'habitant de la grande ville, l'homme des bureaux, souffre d'une nourriture trop compliquée, de manque d'air, d'eau et de soleil, sa force de résistance contre les infections est amoindrie—en un mot, il est la victime de la civilisation. La ville de Beyrouth donne un exemple frappant de la nocivité de notre civilisation; il n'y avait pas, il y a encore quelque 30 ans, de dentiste, et la population avait des dents saines, car ses habitudes et sa nourriture étaient, depuis des siècles, naturelles et biologiquement normales. Aujourd'hui, où la Syrie est devenue un pays à demi civilisé, où elle a adopté les formes de la vie occidentale, les dents de sa population sont aussi souvent cariées que dans n'importe quel pays occidental.

La diagnostic et la thérapie

—La science ne trouve-t-elle pas de moyens pour réduire ces "maladies de civilisation" au minimum?

—Pour répondre à cette question, il faut vous exposer clairement ce qu'un médecin moderne sait et peut.

Distinguons d'abord ce qu'on sait de ce qu'on peut. Le médecin de nos jours sait beaucoup plus que celui d'autrefois, non seulement parce que ses expériences se sont multipliées, mais aussi parce qu'il dispose d'une masse de nouveaux moyens. Les méthodes de diagnostic sont hautement développées et permettent de reconnaître des maladies autrefois inconnues, de trouver avec beaucoup de sûreté le siège des troubles et de découvrir de nombreuses maladies dès leur apparition. Un jeune médecin d'aujourd'hui en sait bien plus long qu'un vieux d'il y a 30 ou 40 ans. Mais cela ne veut pas dire qu'il puisse davantage, qu'il guérisse mieux. La science a pu, il est vrai, créer des moyens de guérison très efficaces. Mentionnons l'insuline contre le diabète, les remèdes de foie contre l'anémie, les matières nouvelles contre la malaria et contre la maladie du sommeil, les méthodes chirurgicales si simples qui sauvent la vie aux tuberculeux. Le médecin d'aujourd'hui peut donc quand même mieux agir que celui d'autrefois.

Cependant, la thérapie n'a certainement pas progressé autant que le diagnostic. Cela est naturel. Le diagnostic peut être appris, il n'est souvent qu'une action schématique. La cure, les soins, par contre, présentent une intervention dans les lois biologiques, un combat avec ou contre la nature. D'un autre côté, les méthodes de diagnostic modernes ne sont pas toutes de nature à faire progresser la thérapie. On reconnaît les organes atteints, mais on ne sait pas grand' chose sur l'état général du corps. La thérapie s'occupe surtout des maladies des organes particuliers et soigne moins le corps entier. Je m'imagine que les médecins de l'avenir soigneront chaque organe malade en se basant sur l'état général du patient.

L'hygiène prophylactique

—On dirait, Docteur, que vos paroles se contredisent, puisque vous parlez d'une amélioration générale dans l'état de santé de l'humanité, ainsi que d'une moyenne de vie plus élevée, tout en affirmant que les médecins actuels ne guérissent pas mieux que ceux d'autrefois.

—Cette contradiction apparente est explicable par l'hygiène sociale, par la prophylaxie, par les mesures contre les maladies. Nous ne guérissons pas mieux—à quelques maladies près—que les médecins d'autrefois, mais nous avons réussi à débarrasser l'humanité de certaines épidémies. Il y a des maladies que la génération actuelle ne connaît plus, telle la variole. On a vu, pendant la guerre, comment nous localisons facilement des cas isolés de maladies infectieuses et arrêtons net tout commencement d'épidémie. Nous avons également bien réduit la mortalité infantile, et l'emploi des instruments et des mains aseptiques a presque fait disparaître la fièvre puerpérale.

Ces quelques exemples pris au hasard montrent que la médecine poursuit surtout des buts prophylactiques. Nous préférons détruire la maladie même, au lieu de soigner des cas isolés. La thérapie individuelle passera, à l'avenir, au second rang des occupations du médecin, qui s'occupera d'abord à immuniser chaque individu.

Epidémies présentes et futures

—Que pense la science actuelle du rêve de Metchnikoff qui croyait qu'un jour viendrait où l'immunisation de l'humanité amènerait la disparition complète des maladies?

—L'idée du grand bactériologiste russe pouvait représenter, à son époque, un programme scientifique. Mais nous savons aujourd'hui que les maladies infectieuses ne pourront jamais être définitivement exterminées. Des épidémies apparaissent et s'en vont sans qu'on sache d'où elles viennent. Ainsi, une de nos maladies infectieuses n'a que cinq siècles d'âge et l'on ignore son origine. La tuberculose nous donne quelques indications sur l'activité des bactéries. Les bacilles de la tuberculose s'attaquaient, au début, aux herbes et aux plantes, puis au bétail, pour atteindre enfin les hommes. Ce n'est qu'une hypothèse, mais les observations biologiques la rendent très plausible. On peut supposer qu'il en sera de même dans l'avenir: des bactéries inoffensives deviendront un beau jour nos ennemies. On verra apparaître des épidémies inconnues, contre lesquelles on sera, tout au moins au début, désarmé. Mais on peut supposer que les maladies infectieuses existantes seront exterminées plus rapidement que de nouvelles épidémies n'apparaîtront.

DOCTEUR W. HIS.

Editorial (*voir page 3*)

Il est important—tout autant que la présentation du couvert—que la présentation de la salle à manger soit engageante.

Elle doit être nette, sans meubles superflus, bien éclairée et de température agréable. Tâchez d'obtenir de la fraîcheur l'été. Jadis des esclaves, tenant de grands éventails de plume, se chargeaient du bien-être des convives! Les ventilateurs les remplacent.

En hiver, créez une chaleur tempérée car un bon repas vous réchauffera par la suite. Méfiez-vous surtout des courants d'air! Au 17e siècle, les maîtres de maison attentionnés se servaient de garanties *pour protéger leurs convives contre le froid.*

Les garanties étaient des lés d'épais tissu appelé drap de capucin, auxquels on cousait des agrafes qui s'accrochaient à de grands anneaux fixés aux chaises. Lorsque tous les convives éateint assis, on étendait sur leurs jambes ce long drap de laine qui les emprisonnait tous, mais les garantissait du froid!

• • •

Sans aller si loin, les maîtresses de maison sauront toujours, avec tact, remédier aux petites imperfections de leur service de table et en faire un lieu non seulement de délices, mais encore de charme. — JACQUELINE LAHARPE.

Un procédé nouveau pour la cuisson

l'Auto-Thermos

Nous arrivons à une époque particulièrement fertile en inventions de toutes sortes et en applications surprenantes. Tout va de pair, qu'au point où nous allons, nous pouvons nous demander jusqu'à quel degré l'homme atteindra le perfectionnement des choses acquises, jamais le progrès n'est allé si vite que dans les dernières 50 années, jamais la science n'eut autant de baguettes magiques pour les besoins, le désir et le bonheur humain. Ah! si nous pouvions espérer que l'incessant progrès dans l'immense champ d'action où il se trouve emporté détruise à jamais toutes les menaces et toutes les craintes de guerre, quel triomphe pour la raison, quel chant de gloire pour la conscience des savants et des sages de tous les pays. La science tuant la guerre... et pourquoi pas?

Lorsqu'on songe aux méthodes de chauffage et aux moyens de cuisson d'il y a moins de cent ans, nous pensons aujourd'hui avec nos ressources de force et de lumière à ce que pourrons penser de notre ignorance les hommes qui dans un siècle discuteront les difficultés de notre vie; leurs conclusions seront les parenthèses du progrès acquis et sans cesse en mouvement. Le savoir à tous les degrés étant toujours de l'ignorance. Au moment où le son sillonne l'espace, pour toutes les oreilles attentives, où le laboratoire engraisse artificiellement les viandes abattues où elles sont parfumées avec des essences végétales. Au moment où l'électricité gagne de jour en jour de plus grands espaces formant pour elle seule un royaume absolu sans frontières, ni concessions. Réalisant la force, la chaleur, la lumière, le son, supprimant la distance, régnant sur tous les éléments, gagant la quatrième dimension, envahissant le ciel... Qui sait si cela ne supprimera pas le temps, ne prolongera pas la vie, n'annihilera pas la guerre.. Chi lo sa?

Voici que vient la télévision qui annonce d'autres visions d'avenir. Voici que viennent les théories, des formules, des applications de cuisson alimentaire auxquelles nous n'avions pas pensé et qui stupéfient tout en bouleversant les anciennes méthodes. Il ne s'agit pas en l'occurrence de renverser et de modifier la cuisine pour la renouveler selon les recettes de M. Paul Reboux, mais d'apporter à l'observation de nos confrères une cuisson nouvelle, réalisant à la fois le temps et l'argent dans une double économie. J'ai déja dit tout le bien que je pensais de l'*auto-thermos* dans mon usage particulier et tout le bien qu'il est susceptible d'apporter selon les maisons qui pourraient l'employer soit partiellement, soit complètement.

Cet appareil résultant de la collaboration d'ingénieurs, de médecins, de cuisiniers, est un alliable d'aluminium-nickel, nervurée, métal neutre d'une résistance absolue. Sa conductibilité est parfaite et il n'altère en aucune manière le goût ni la couleur des viandes, poissons ou légumes. On ne saurait le confondre avec les marmites de fer étamé ou émaillé du type d'autoclave et dont le couvercle s'accroche par l intérieur. Il a les qualités de base de ces marmites avec en moins les défauts. Il est recommandé par le monde médical, tant pour la cuisine, que pour la stérilisation et l'asepsie. La cuisson des aliments sous pression s'opère sans ébullition sous le contrôle du mano-thermomètre, qui permet de contrôler les températures à tous moments, enfin il ne peut jamais y avoir explosion, ni par la pression ni par choc. Un sifflet contrôlé par le mano-thermomètre indique si la pression est suffisante pour les temps de cuisson. Ce sifflet, placé au cran 1 pour les légumes fragiles donne environ 110°, au cran 2 118°* pour les légumes verts, le lapin,

* *Dégres centigrades.*

etc... Au cran 3 on obtient 125° ce qui convient aux légumes secs, aux rôtis de veau, porc, bœuf, au pot-au-feu, au bœuf-mode, aux tripes, etc...

Un couvercle soupape laisse échapper automatiquement l'excédent de vapeur dès que la pression atteint 2 kgr. par centimètre carré, ce qui ne peut se produire que si véritablement l'on oublie l'appareil sur le feu.

Un rapport sur les vitamines et les appareils à cuisson sous pression a été fait à la Société des Savants et Inventeurs de France, où il est noté que les aliments cuits sous pression à basse température conservent tous leurs éléments nutritifs et notamment les vitamines des classes B. et C. mieux qu'avec les procédés ordinaires beaucoup plus lents.

La cuisson d'un kilog. de veau ou de porc varie entre 18 et 22 minutes, un pot-au-feu, une choucroute, un bœuf-mode, une tête de veau, demandent 28 à 30 minutes de gaz ou d'électricité; des légumes secs demandent 12 minutes après trempage même s'ils ne sont pas de l'année. Les crèmes, pâtes, riz, se cuisent en 8 à 10 minutes et les légumes verts en 5 à 6 minutes. L'économie de combustible et de temps représente de 65 à 80 p. 100. Comme on le suppose cette économie très réelle intéresse tous les ménages.

LA BONNE CHÈRE

Le homard à l'américaine

Une lectrice m'a demandé, tout dernièrement, écrit un de nos meilleurs confrères, si je connaissais une bonne recette pour la préparation du homard à l'américaine. J'aimerais—ajoute-t-elle—savoir confectionner ce plat "étranger" qui a tant de succès. "Etranger!" voilà une hérésie, ou plutôt, une grande erreur. Le homard à l'américaine est un plat bien français, parisien même, qui fut servi pour la première fois aux Tuileries sous le Second Empire. On assure aussi qu'il aurait été inventé à la même époque par le chef du restaurant Noel, disent les uns, par celui du restaurant Bonnefoy, assurent les autres. L'origine importe peu, il est surtout essentiel d'en assurer la tradition. Voilà une recette ayant fait ses preuves.

Pour débuter, disons que l'on emploie surtout la langouste pour cette préparation, celle-ci, à poids égal, étant plus avantageuse que le homard. On sait qu'il faut découper la bête vivante. Pour 6 personnes, prenez un homard de 3 livres ou une langouste de 2 livres et demie. Si c'est un homard, saisissez-le au milieu du corps avec un linge pour qu'il ne glisse pas et détachez les deux pattes. Si c'est une langouste, il faut, auparavant la brosser pour en détacher le "test" c'est-à-dire les impuretés ou les petits coquillages qui s'attachent toujours après sa carapace.

Tronçonnez la queue du homard ou de la langouste en suivant les anneaux dont elle est faite. Ouvrez ensuite la carcasse en deux parties, dans le sens de la longueur et, avant d'aller plus loin, supprimez la petite poche située près des mandibules qui contient souvent des petits cailloux ou coquillages. Coupez encore en deux chaque moitié de carcasse. Recueillez précieusement le liquide et les intestins, mettez-les de côté, ils serviront à la liaison de la sauce. Avec le dos du couteaux, concassez la carapace des pattes et des pinces pour faciliter l'extraction de la chair.

Prenez alors une grande sauteuse, versez-y trois ou quatre cuillerées de bonne huile que vous laissez chauffer jusqu'à ce qu'elle soit fumante. A ce moment, déposez les tronçons de queue, puis les morceaux du coffre et remettez la sauteuse à feu vif. Assaisonnez de sel et de poivre et laissez-les colorer, puis retournez-les, assaisonnez de nouveau et laissez-les colorer de ce côté.

Relevez alors les morceaux sur un plat et débarassez la sauteuse de l'huile qu'elle contient. Remplacez-la par 2 onces de beurre dans lequel vous faites revenir une cuillerée à bouche d'oignons hachés très fins, puis, quand ils sont bien dorés, ajoutez-y une dizaine d'échalotes également hachées que vous ne laissez colorer qu'à peine.

Avant de commencer le homard, vous aurez préparé une mirepoix composée d'un gros oignon, 2 onces de rouge de carotte, une demi-douzaine d'échalotes, une pointe d'ail, une petite branche de thym, une demi-feuille de laurier et quelques queues de persil, le tout haché aussi finement que possible. Faites-les fondre au beurre pendant une heure et demie ou deux heures à feu très doux.

Quand oignons et échalotes sont revenus, ajoutez-y trois tomates épluchées, épépinées et concassées, puis versez sur le tout la mirepoix convenablement fondue. Ajoutez une forte pincée de cerfeuil et d'estragon hachés ainsi qu'une légère pointe d'ail râpé à la pointe du couteau.

Remettez les morceaux de langouste ou de homard dans la sauteuse et mouillez avec deux grands verres de vin blanc très sec, et un demi-verre à bordeaux de fine champagne.

Certains auteurs culinaires recommandent de flamber le homard au moment où on met le cognac, mais nous recommandons bien d'éviter de la faire, car cette opération a pour effet, sinon pour but, de griller les pattes et les carapaces, ce qui communique un goût amer à la sauce.

Vous terminerez le mouillage du homard en ajoutant 3 onces de purée de tomate réduite, autant de velouté et autant d'espagnole grasse ou maigre, suivant que vous servez un jour gras ou un jour maigre. Terminez le mouillage par 6 ou 8 onces d'essence de poisson et relevez le tout par une forte pointe de poivre de Cayenne. Vous pouvez éviter cette adjonction, si elle vous est désagréable, en la remplaçant par une pincée de poivre blanc fraîchement moulu. Faites partir l'ébullition en plein feu, couvrez la sauteuse et laissez cuire sur le côté du fourneau pendant 30 à 35 minutes. Au bout de ce temps, égouttez les morceaux de homard ou de langouste, décortiquez les tronçons de queue, ce qui est très facile; brisez les carapaces des pattes pour en faciliter la décortication aux convives et dressez soit sur un plat long ou dans une timbale ou légumier en métal. Tenez-la au chaud à l'entrée du four et réduisez le fond de la cuisson de moitié en plein feu, en remuant sans discontinuer avec une palette à réduction pour éviter qu'il n'attache, ce qui arriverait inévitablement sans cette précaution, vu la quantité des légumes qui épaissit ce fond.

Passez alors au tamis fin le liquide et les intestins recueillis lors du découpage du homard ou de la langouste et versez-les dans le fond en ébullition. Laissez encore bouillir une minute et goûtez-les pour rectifier l'assaisonnement si besoin est.

Tirez la sauteuse hors du feu et incorporez à la sauce 9 onces de beurre fin très frais. Terminez-la avec une cuillerée de cerfeuil et une d'estragon hachés finement, et ajoutez le jus d'un demi-citron (ceci est facultatif).

Versez alors cette sauce sur le homard sans la passer; saupoudrez de persil haché et servez chaud. (*Paris-Midi*)

Crème Epaisse Acidulée...

Un nouveau régal qui vous permettra de varier agréablement vos menus.

La Crème Epaisse Acidulée Joubert est onctueuse riche et a la saveur délicieuse d'une crème fraîchement aigrie.

Servie comme mayonnaise, elle donne aux salades un piquant agréable, qui stimule l'appétit.

Versée sur des fruits frais, c'est un plat de roi.

Commandez-en une bouteille aujourd'hui, et jugez vous-mêmes.

Notre service de commandes est à votre disposition.

Appelez FRontenac 3121





5008 Ave du Parc - Dollard 7076

MAISON ALMANZOR
LIMITÉE

Fleuriste "Renommé"

Commandes par téléphone promptement exécutées et délivrées dans toutes les parties de la ville et même dans la banlieue, sans charge additionnelle.

Prix défiant toute concurrence. ***Fleurs garanties***

Venez visiter notre salon de fleurs

NOUS NOUS SPECIALISONS DANS

Bouquet de noces
Bouquet de présentation
Bouquet de fête



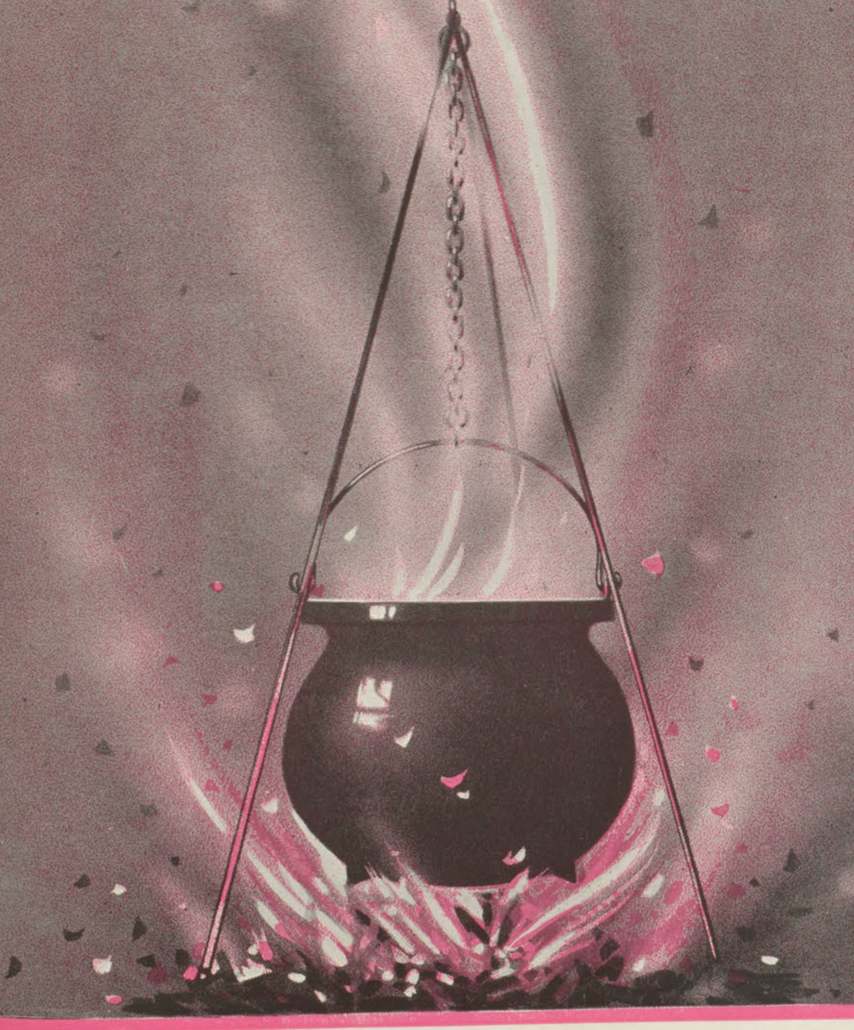
Décorations pour mariages
Décorations pour banquets
Décorations pour réceptions

Tributs floraux de toutes dimensions

ALMANZOR RIOPEL, *Président*

15 août 1932 Vol. 2 - No 10 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



LAVAL COCKTAIL

Dans un shaker, mettez de la glace pilée.

1 cuillérée de sucre en poudre.
1 jus de citron.
1 trait de blanc d'oeuf.
1 verre de Royal Palace Whisky.

Agitez fortement, passez dans un gobelet moyen, finissez avec un trait d'eau gazeuse, une tranche de citron.



MANHATTAN MILK PUNCH
(*froid*)

Dans un shaker, mettez de la glace pilée.

1 cuillérée de sucre.
1 cuillérée de sirop d'ananas.
1 verre de Rye Whisky Corby's.

Remplissez avec du lait, frappez, passez dans un gobelet, saupoudrez de muscade.



la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 10. 15 AOUT 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

AVIS IMPORTANT

Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre d'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.

...3 bières...
à votre choix



MOLSON
"la bière que votre arrière grand'père buvait"
ÉTABLIE à MONTREAL en 1786



Philosophie culinaire

Brillat-Savarin a fait école...... de nombreux écrivains modernes écrivent à leur tour des livres de cuisine parfois très "appétissants"

Quand je dis livre de cuisine, *je manque de précision; ce ne sont pas des pages monotones où s'étalent des recettes plus ou moins difficiles, dans bien des cas chaque plat s'accompagne d'une sauce* littéraire, *faite de verve et d'un peu de philosophie.*

Les histoires, les souvenirs abondent, suivant la versatilité des auteurs, et c'est pour le lecteur un vrai régal de parcourir ces pages remplies de bonnes choses, parmi lesquelles l'esprit y trouve sa large part.

Il y a bien parfois quelques notes discordantes d'historiens à estomac revêche, qui piétinent, soit-disant avec esprit, des recettes qui n'en peuvent mais!

—La cuisine se meurt!

—Non! La cuisine ne meurt pas, elle est toujours d'une éternelle jeunesse.

Laissons là ces aigreurs littéraires *pour nous attarder à certains livres charmants, parmi lesquels mentionnons:* L'Amateur de Cuisine (*édition Denoel et Steele. Paris.*).

M. Alain Laubreaux, *auteur de ce charmant ouvrage, est non seulement un romancier, qui s'est taillé un joli succès auprès du public par son livre* Le Corset noir, *c'est aussi un poète, un essayiste, allais-je dire un moraliste?*

Dans L'Amateur de Cuisine, *nous relevons des pensées savoureuses, des indications précieuses, qui enrichissent la table; les recettes sont excellentes, les pensées ne le sont pas moins, en voici quelques,-unes:*

"Il y a des gens qui attendent d'être à table pour vous parler de tout, et principalement de rien, ne mangent pas et vous empêchent de manger."

"Ne vous désolez pas si le troisième convive, à la dernière minute, manque au rendez-vous. Quand il y en a pour trois, il y en a pour deux."

"Un bon cœur confesse dans l'apprêt d'un bon dîner."

"Rien n'est plus difficile et compliqué à composer qu'un repas simple."

"La cuisine est un art, certes, mais l'artiste est aussi souvent celui qui la mange que celui qui la fait."

"Pour moi, la femme d'un généreux amphitryon est toujours vertueuse."

"Seul un gourmand est assez généreux pour rechercher à table le voisinage de la moins jolie."

"Il ne faut pas juger les gens sur la mine, ni les vins sur la bouteille."

"A vingt ans on boirait n'importe quoi, à trente ans on aime mieux le bourgogne; à quarante le bordeaux plus voluptueux, plus calme, est le préféré; après cinquante ans on ne boit plus, on déguste."

"Plus on aime, moins on aime aimer; plus on mange, plus on aime manger."

"L'amour de la chère est le dernier amour, celui qui console de tous les autres."

"Je voudrais, à l'heure de ma mort, être atteint d'une incurable maladie d'estomac, pour n'avoir rien à regretter."

Gaston Boinnard



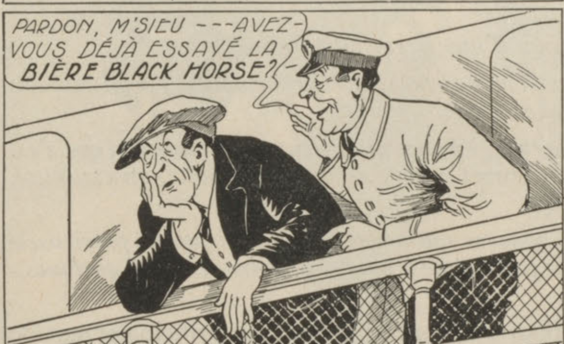


T'a'pas ?











Dites simplement—
"Bière BLACK HORSE Dawes, s.v.p."







Le trafic de l'alcool devient moins rénumérateur aux Etats-Unis

Un bootlegger distingué

Non monsieur, me dit mon visiteur, je ne voudrais plus travailler à New-York, même si on me payait pour ça. Dès que j'aurai vendu quelques caisses qui me restent encore, je prendrai un avion et partirai pour Cleveland.

C'était un petit homme d'une quarantaine d'années, avec de rares cheveux, le menton fuyant et des yeux bleu-clair et inquiets. Il était habillé avec distinction et ressemblait, avec son air calme et inoffensif, à un caissier que j'ai connu dans une banque à Londres.

—La police vous rend-elle la place intenable?

—La police? Elle ne nous touche pas tant qu'on paie régulièrement la "protection".

—Qu'est-ce que la protection?

Droits à payer

Mon visiteur s'installa dans un fauteuil.

—Supposons, dit-il, que vous voulez ouvrir un "speakeasy" à New-York. Bon. Sachez qu'on commencera par faire chez vous une descente de police, pour vous rendre plus compréhensif. Si vous connaissez le truc, vous allez voir le "fixeur".

—Le fixeur?

—Mais oui. Il y en a dans chaque quartier. Ce n'est pas un policier, comprenez-moi bien, mais il collabore avec la police. Il vient avec vous à l'endroit où vous pensez ouvrir le "speak" et vous dit combien vous devrez payer.

—Et combien cela ferait-il?

—Selon le local et la classe de l'établissement que vous montez, de $100 à $250 par semaine; cela les arrange, et vous aussi.

—Et les agents de la prohibition?

—Ceux-là marchent à meilleur prix, de $100 à $150 par mois, cela suffit, Ils passent chez vous pour toucher.

—Je croyais que la Police Fédérale ne touchait pas de pots-de-vin.

—Ecoutez, monsieur, il y a des "Feds" honnêtes comme il y a des policiers honnêtes. Mais les "Feds" ne peuvent faire une descente dans un "speak" qui paie sa "protection" sans qu'on annule le procès-verbal. Pourquoi alors ne toucheraient-ils pas comme les autres?

—Et comment verse-t-on les sommes pour la "protection"?

—On s'arrange avec le "fixeur". On le rencontre une fois par semaine dans un restaurant, où l'on glisse dans sa main le dû, en espèces et sans reçu. Chaque "speak" a son jour, ça se passe régulièrement.

—C'est tout ce qu'il faut payer?

—Mais oui. Sauf que de temps en temps un des policiers passe pour prendre un demi ou pour casser la croûte.

Mauvais payeurs punis

—Mais, si c'est si simple que ça, pourquoi fait-on des descentes dans les "speakeasies"?

—Parce qu'ils ne versent pas régulièrement leurs droits de "protection". Il est dur, quand les affaires ne marchent pas, de payer chaque semaine la somme fixée une fois pour toutes, en espèces. Mais si on est en retard, ça y est, c'est la prison.

—Mais pourquoi fait-on des difficultés pour laisser entrer des inconnus dans des "speakeasies" qui paient régulièrement la "protection"?

Malhonnêteté dans la corporation

—A cause des types malhonnêtes. Cette ville devient impossible. Il y a quelque temps, je rencontre un type, un bootlegger de classe, paraît-il. Il s'entend avec moi pour l'achat de onze caisses de vin et me donne une adresse. Je charge ma voiture, je traverse toute la ville et j'entre dans un garage, comme convenu. Eh bien! soudain un type se jette sur moi, tandis que deux autres déchargent les caisses. "Disparais avec ta voiture!" me dit le type au fusil. C'est ce que je me suis empressé de faire.

—Votre bootlegger était donc un bandit?

—Vous l'avez dit: ce n'était qu'un gangster. La ville en est pleine. L'autre jour, j'ai acheté 75 bouteilles de Cordial, de Bénédictine, de Cherry; eh bien! ce n'était que du sirop. Il y a une semaine, j'ai livré deux caisses de whisky dans une des places les plus "ritz" de la ville. On m'a obligé à les monter au troisième étage. Et là, deux individus versèrent mon whisky dans des récipients et mirent à la place de l'alcool et du caramel.

—Pour quoi faire?

—Vous n'y comprenez rien, monsieur! Un "speak" utilise une bouteille pour 12 consommations, 144 consommations par caisse, à un dollar: $144 contre $65, prix de revient, soit un bénéfice de $79. Et à ceux-là, qu'est-ce que

ça leur coûte? Quelques dollars pour le sucre et le caramel!

—Ca a l'air d'être très avantageux.

La respectabilité se perd

—Pour nous, ça pourrait l'être. Mais il y a trop de mouches autour du miel. Et puis, la loi ne nous défend pas contre les individus louches. Un bootlegger respectable ne peut plus travailler ici.

—Vous quittez donc New-York?

—Mais oui. Ici, ils ne sont qu'une bande de voleurs. Vous dirai-je ce qu'il y a de mauvais dans cette ville? On n'y respecte plus la loi. Vous ne connaissez personne qui voudrait m'acheter une caisse de fine, bonne et pas chère? . . .

Le refrain

Deux mois plus tard, il vint à nouveau chez moi.

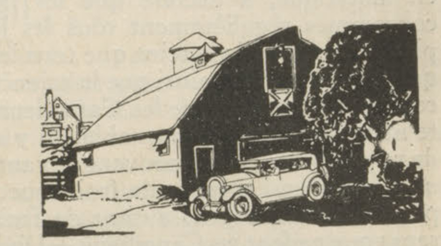
—Vous n'avez donc pas quitté New-York?

—Pas encore. Mais dès que j'aurai vendu quelques caisses qui me restent encore, je prendrai un avion et partirai pour Cleveland Je ne voudrais plus travailler à New York, même si on me payait pour ça. Mais, si vous voulez du gin, avant que je m'en aille . . .

Valentine Williams.

News Chronicle, Londres.

Nouvelles agricoles du Canada



(*Courtoisie du Ministère fédéral de l'agriculture*)

Il est facile de reconnaître l'herbe à la puce

Dans toutes les parties du Canada, l'herbe à la puce est toujours un danger constant pour tous ceux qui passent ou qui campent, villégiateurs ou autres. Elle ressemble beaucoup à la vigne grimpante de Virginie, mais elle s'en distingue facilement par le fait que ses feuilles sont par groupes de trois, très semblables d'apparence aux feuilles du fraisier, tandis que les feuilles de la vigne de Virginie sont par groupes de cinq. Les tiges de l'herbe à la puce portent également des grappes de petites fleurs blanches et, plus tard dans la saison, un fruit rond et blanc de la grosseur d'un pois. Le poison de l'herbe à la puce vient d'une résine qui circule dans la sève. Il ne faut pas, comme on fait trop souvent, traiter les plaies qui résultent de l'empoisonnement par cette plante avec des poudres sèches, comme l'acide borique ou la poudre à pâte; il faut avant tout éviter de frotter, et localiser l'infection en enduisant les bords de la plaie avec de l'iode. Un bon traitement consiste à peindre les parties infectées avec une solution à trois pour cent de permanganate de potasse. Il en résulte une tache brune, mais qui disparaît graduellement sous un lavage avec de l'eau et du savon.

• • •

Une statistique avicole intéressante

Il faut, dans les conditions normales, 57.2 œufs pour payer la nourriture des poulettes pendant l'année de poulette; s'il faut en croire les constatations faites à la station expérimentale fédérale de Lennoxville, Qué. Ce chiffre représente en moyenne les résultats de douze années d'essais; il offre donc un intérêt plus qu'ordinaire. Le nombre d'œufs nécessaire pour payer le coût de la nourriture par oiseau varie, naturellement, avec les prix du marché d'une année à l'autre. Pendant la période couverte par ce rapport, il a varié depuis un minimum de 50 œufs en 1922 à un maximum de 69 en 1928; en 1931, il a fallu 51 œufs. Un fait également intéressant, c'est qu'il a été démontré par la même enquête, qu'une moyenne de 15 œufs suffit pour couvrir les frais d'alimentation d'une poule pendant l'hiver seulement.

• • •

La récolte de poires sera abondante

D'après les dernières évaluations du Gouvernement, la récolte de poires s'annonce très bien dans l'Ontario. Les arbres ont bien hiverné et les conditions de température ont été excellentes. Il n'en est pas de même en Nouvelle-Ecosse où la température fraîche a nui à la formation des fruits et où la récolte sera, par conséquent, inférieure à celle de l'année dernière. En Colombie-Britannique la récolte égalera presque celle de l'année dernière, et elle sera bien supérieure à celle de 1931 pour le Canada tout entier.

• • •

La tomate n'était qu'une plante d'ornement

La tomate est aujourd'hui connue et elle est l'objet d'un si large emploi qu'il nous est difficile de comprendre que pendant près de deux siècles elle n'était employée que pour l'ornemen-

tation des jardins. De même que le tabac, la tomate est orginaire de l'hémisphère occidental. Son premier habitat est probablemet le Pérou. Les indigènes du Mexique l'appelaient Xitomate; ce n'est qu'en 1871 qu'on en parlait pour la première fois dans le Nord de l'Amérique Le dix-neuvième siècle était déjà bien avancé lorsque la tomate, un des plus nourissants de tous les fruits, a conquis la faveur populaire sur ce continent.

• • •

Voulez-vous avoir un bon teint? Mangez des fruits

Sir Wm. Arbuthnot Lane, spécialiste reconnu en diététique, a déclaré que les fruits frais, consommés régulièrement tous les jours, font plus pour embellir le teint que tous les cosmétiques connus. C'est ainsi que la science explique comment il se fait que les Canadiennes ont un teint si clair et si remarquable. Il y a bien peu de pays au monde qui peuvent se vanter d'avoir un aussi grand nombre de fruits succulents, et peu de gens mangent autant de fruits à leurs repas que ne font les Canadiens.—Division fédérale des fruits.

• • •

Un aliment réellement utile

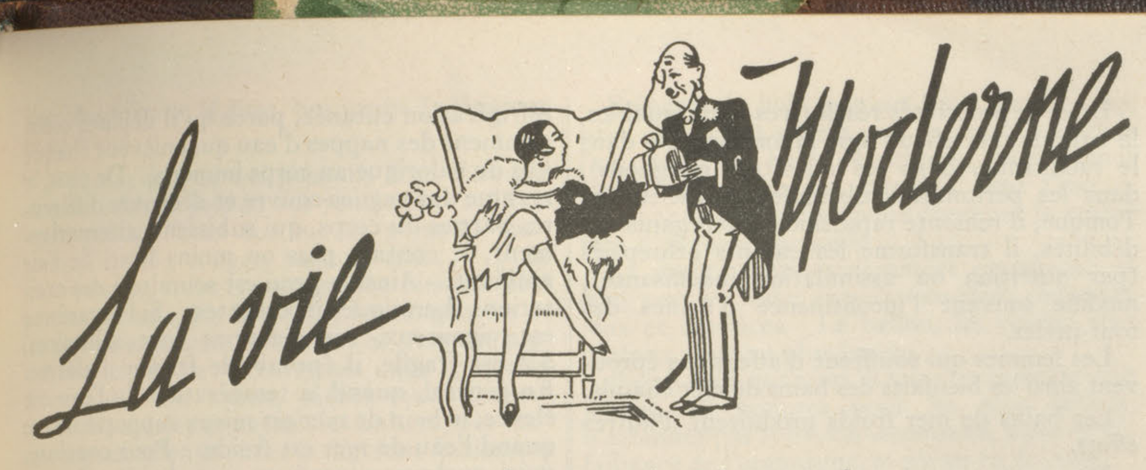
Lorsque l'on compare la valeur alimentaire inhérente de la viande d'oie à celle des autres viandes de volailles, on comprend difficilement comment il se fait que cette viande ne soit pas plus recherchée qu'elle ne l'est. Voici quelques comparaisons édifiantes à ce sujet:

	Contenu par livre			Valeur
Oiseau	Déchets	Eau	Protéine	calorique
Poulet	34.8	48.5	14.8	500
Poule	30.0	45.6	13.4	680
Dindon	22.7	42.4	17.7	1070
Oie	22.2	33.1	33.8	1620

• • •

Les fruits fournissent des substances minérales

Le plus grand service peut-être que peuvent rendre les fruits est de fournir des substances minérales, qui sont essentielles au développement de dents saines, d'os solides et au maintien général de la santé. Les plus importants de ces éléments minéraux sont le calcium, le phosphore, le fer, l'iode, le magnésium et le sodium. Tous ces minéraux, de même que la plupart des vitamines, se trouvent en quantités abondantes dans les fruits frais et dans certains légumes, comme la tomate, la fève ou haricot, le pois et la framboise.

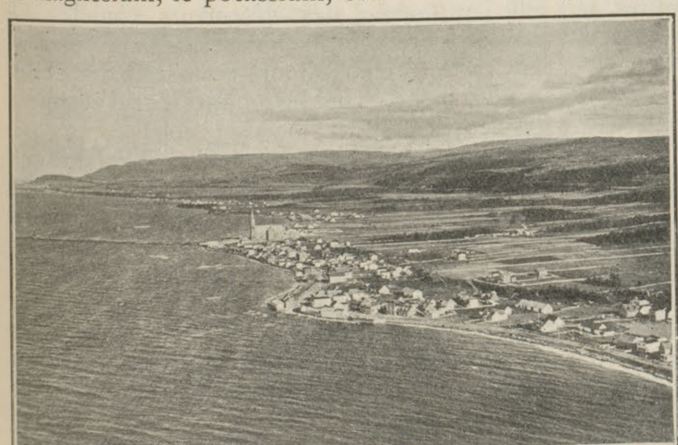


Quelques conseils pour les bains de mer et les bains de soleil . . .

Voici l'époque des bains de mer. Sur les plages des centaines de baigneurs goûtent les joies de la balnéation et de la natation. Ils font ainsi, pour leur plaisir et sans qu'ils s'en doutent, de la thalassothérapie intégrale, c'est-à-dire une triple cure marine: hydrothérapique, hydrominérale et climatique.

Cure hydrothérapique, sous l'influence de la masse d'eau plus ou moins chaude, selon les mers, plus ou moins agitée par les vagues, la houle, les courants qui produisent, sur tout le corps, des percussions et des vibrations mécaniques ou électriques.

C'est aussi une *cure hydrominérale* puisque la mer renferme une quantité de corps simples. Jules Roth en a trouvé trente-deux—mais il y en a certainement davantage—parmi lesquels il faut citer les principaux: le chlore, le brome, l'iode, le fluor, le soufre, le phosphore, le carbone, le silicium, le fer, le manganèse, le sodium, le magnésium, le potassium, etc.



Ste-Anne des Monts—Photo C.A.F.C.

Mais, ce qui caractérise la cure hydrominérale marine, c'est la salinité des mers et des océans, due au chlorure de sodium. La mer est un immense réservoir d'eau minérale chlorurée sodique.

On fait encore, sur la plage, une *cure climatique*, sous l'action des effluves marins et des rayons solaires. L'air de la mer contient, en effet, de l'oxygène pur, de l'ozone, du chlorure de sodium, de l'iode, du brome, etc.

L'iode et le brome se trouvent plus ou moins dilués dans l'atmosphère côtière. Ils proviennent des algues, fucus, lichens, varechs, des prairies sous-marines secouées par les vagues aux abords des plages. Le chlorure de sodium, sous forme de poussière marine, imprègne le littoral jusqu'à une distance de 300 pieds au-delà du rivage. L'ozone est trois fois plus abondant au bord de la mer que dans les villes. Ce gaz bactéricide et sédatif, contre-balance l'action excitante du chlorure de sodium. Enfin, l'air du littoral contient plus d'oxygène et moins d'acide carbonique que l'air des cités.

Ainsi se trouve réalisée la trinité thérapeutique qui constitut la thalassothérapie intégrale.

Effets du bain de mer

On peut prendre le bain de mer à la plage (froid) et dans des baignoires ou piscines (plus ou moins chaud). Il est des organismes qui supportent admirablement les bains de mer froids; il en est d'autres qui, tout en ayant besoin de la cure balnéaire marine, ne pourraient, sans danger, s'immerger dans l'eau froide.

Cette chronique serait donc incomplète si elle ne réservait quelques lignes aux bains de mer chauds.

L'eau de mer, en baignoire ou piscine, agit par sa chaleur et par sa minéralisation.

C'est, en effet, une véritable cure saline thermale. En raison de l'état électrique de l'eau de mer et du corps immergé dans la baignoire, il sétablit une ionisation (minime sans doute mais réelle), favorable à l'absorption des éléments minéraux. Le contact de l'eau chaude, minéralisée, produit une stimulation de la peau et des actions diverses sur la thermogénèse, sur le fonctionnement des glandes et sur la nutrition générale.

Doué de propriétés résolutives remarquables, le bain de mer chaud agit favorablement dans le rachitisme, dans les adénites (ganglions), dans les péritonites tuberculeuses ascitiques. Tonique, il remonte rapidement les organismes débilités, il transforme les enfants athrepsiés (par nutrition ou assimilation insuffisante); modifie souvent l'incontinence d'urines des tout-petits.

Les femmes qui souffrent d'affections éprouvent ainsi les bienfaits des bains de mer chauds.

Les bains de mer froids produisent d'autres effets.

Dès que le corps humain est en contact avec l'onde salée froide, il ressent immédiatement des phénomènes qui sont provoqués par la température et la densité de l'eau de mer, par le mouvement de la mer, et par l'atmosphère ambiante.

L'homme qui est un être à peau nue est plus sensible au froid que les animaux à toison. C'est pourquoi, à peine immergé dans la mer le corps humain subit les effets de la différence de thermalité. La peau se contracte sous l'influence des nerfs vaso-moteurs, le sang est chassé des artérioles cutanées; la peau pâlit et se refroidit. Le sang, gagnant l'intérieur, congestionne les organes profonds. Les battements du cœur s'accélèrent, les mouvements respiratoires se précipitent par saccades. Puis, peu à peu, s'établit une réaction inverse, la réaction circulatoire. Le sang réchauffé dans les parties profondes vient redonner à la peau une partie du calorique perdu. Refroidi à son tour, il repart à nouveau vers les zones intérieures pour se réchauffer et redonner de la chaleur à l'enveloppe cutanée. Ce cycle circulatoire peut se reproduire plusieurs fois selon la durée du bain. Il s'agit de ne pas dépasser les limites physiologiques du refroidissement, si l'on ne veut pas troubler gravement les centres thermo-régulateurs et provoquer des accidents graves.

La densité de l'eau de mer entre en jeu pour éviter la déperdition trop brusque de calorique au moment de l'immersion. Elle atténue cette déperdition, à la sortie, parce qu'elle diminue l'évaporation. En d'autres termes, dans l'eau de mer, plus dense que l'eau douce (rivière), le corps se refroidit moins vite.

Le mouvement de la mer (vagues, ondulations), détermine sur le corps des vibrations mécaniques. C'est un véritable massage tonique. Mais ce mouvement augmente la réfrigération cutanée, parce qu'il déplace constamment des nappes d'eau qui enlèvent chaque fois du calorique au corps immergé. De plus, le rythme des vagues couvre et découvre différentes parties du corps, qui subissent, alternativement, le contact plus ou moins froid de l'air ambiant. Ainsi la peau est soumise à des excitations thermiques incessantes. Si l'organisme est vigoureux, ces réactions sont salutaires. S'il est fragile, il éprouve le frisson d'alarme. En général, quand la température de l'eau est élevée, le bain de mer est mieux supporté même quand l'eau de mer est froide. Pour conclure, voici quelques conseils pour un bain optimum, c'est-à-dire sans danger:

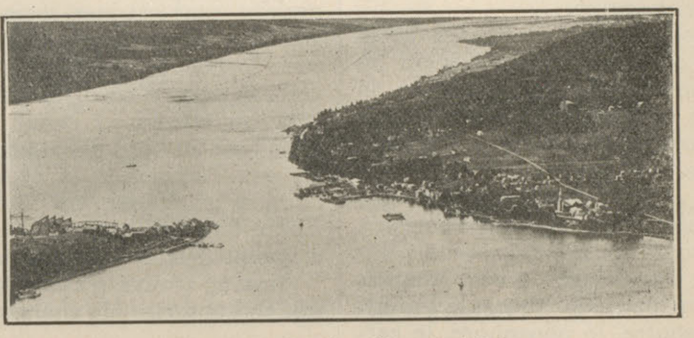
Température de l'eau indifférente;

Température de l'air élevée;

Mer calme ou peu agitée;

Bain court (5 à 10 minutes en moyenne);

Organisme sans tares cardiaques ou respiratoires.



Bassin de Gaspé — Photo C.A.F.C.

Comment vivre à la mer?

De quels *vêtements* allez-vous remplir vos malles? Ne vous pressez pas dès les premiers jours de vous découvrir complètement. Aussi, je vous conseille d'emporter des vêtements de ville et même des vêtements chauds. Le maillot à bretelles, bien entendu sans manches, servira les premiers jours pour les bains et deviendra bientôt chez les enfants le seul vêtement des heures chaudes; mais si le soleil est très vif, n'exposez pas la peau fragile de vos enfants aux rayons brûlants: de graves brûlures pourraient en résulter. Plus tard, l'enfant bronzé pourra se contenter d'une culotte de jersey, sans souliers ni sandales qui sont bien inutiles sur les plages de sable. Quant au chapeau, la mode exige que l'on n'en porte pas, mais la mode n'a pas supprimé l'isolation, et le port du chapeau de paille ou de toile est nécessaire aux heures les plus chaudes.

Vous aurez aussi à régler *l'alimentation* de vos enfants. Les premiers temps, du fait de la ventilation énergique, abaissant la température, de l'activité décuplée, de l'aération plus vive, les dépenses de l'organisme se trouvent augmentées: l'appétit étant accru, l'enfant risque une suralimentation qui se traduira par des troubles digestifs ou de la constipation. Donnez-lui donc une alimentation bien équilibrée,

avec des viandes légères, beaucoup de légumes et de fruits.

N'abusez pas de ces poissons dont l'arrivée au port a fait la joie de vos yeux avant celle de votre palais. Usez surtout de poissons maigres: plie, sole, rouget, barbue, raie . . Pour les crustacés, si les crevettes sont bien tolérées par les enfants, les homards, les langoustes et les crabes sont assez indigestes et peuvent provoquer chez les prédisposés des poussées d'urticaire. De même, méfiez-vous des coquillages, moules et autres; les huîtres, par contre, sont excellentes, elles se digèrent facilement et sont très nourissantes.

Comment allez-vous régler la vie des enfants? Habituez progressivement les tout petits au séjour à la plage; les nourrissons devront y être conduits très progressivement, car le vent est brutal, le soleil trop intense, la poussière de sable encombrerait leurs premières voies respiratoires. Les plus grands devront être conduits à la plage surtout le matin et aux premières heures de l'après-midi quand le vent souffle de la mer. Ils feront bien d'être entraînés à des promenades en dehors de ces heures.

Enfin, ménagez leur sommeil. La dépense nerveuse étant plus grande à la mer, il leur faut au moins 10 heures de sommeil vers 13 ans, plus aux plus jeunes auxquels vous ferez faire une à deux heures de sieste l'après-midi dans le jardin ou dans leur chambre, fenêtre ouverte. La nuit, la fenêtre restera ouverte, en protégeant leur lit, s'ils sont fragiles, par un rideau ou un paravent.

Les bains de mer

Enfin, voilà l'heure du bain arrivée. Pour la majorité des gens, le bain de mer est une pratique délicieuse et les enfants s'y habituent très vite, mais quelques règles doivent être respectées. *A quel moment baignerons-nous nos enfants?* Il n'est pas de règle absolue, mais le bain de mer froid, *le bain de lame ne doit guère être donné avant 2 à 3 ans*, et surtout ne forcez jamais un enfant à rentrer dans l'eau s'il est émotif ou peureux; habituez-le progressivement à patauger, jusqu'à ce qu'il ait envie de prendre un bain complet.

Ne commencez pas les bains dès les premiers jours, mias laissez les enfants jouer dans l'écume des lames, donnez-leur quelques douches d'eau de mer et eux-mêmes désireront se baigner.

Ne baignez pas un enfant plus d'une fois par jour et même, s'il est nerveux, tous les deux ou trois jours.

Les heures les plus favorables sont 10 heures, le matin, et 5 heures, le soir; et que ce soit *toujours 2 à 3 heures après les repas.* Pour les enfants, le bain doit être pris à marée montante, car l'eau est plus chaude, le danger moindre. Pour les adultes, à marée descendante, car l'eau est plus limpide et plus agréable.

Préparez le bain par un léger exercice, un bain de soleil et courez vers la lame. Ayant de l'eau jusqu'au haut des cuisses, baissez-vous rapidement deux ou trois fois dans l'eau et frictionnez la poitrine pour diminuer la sensation d'angoisse éprouvée.

La natation est évidemment excellente; en tout cas, *ne restez jamais immobile*, organisez jeux et exercices. Le ballon, les rondes sont parfaits pour les plus jeunes.

Que le bain soit court, 3 minutes pour les plus jeunes, 10 minutes pour les plus grands; n'attendez pas le frisson secondaire, signe de défaillance de l'organisme, et sortez en courant.

Aux enfants sera faite ensuite une vigoureuse friction, puis on les fera se sécher au soleil et jouer un peu avant de se rhabiller.

Le bain de sable consiste uniquement à se coucher dans une fosse de sable sec et chaud et à se recouvrir de sable. L'enfant s'en trouve bien, soit avant, soit après le bain.

Parlons, en terminant, des petits *accidents* qui peuvent survenir pendant et après le bain: les accès de fièvre passagers, l'excitation nerveuse, les troubles digestifs, l'urticaire devront faire écarter les bains. La syncope est rare, mais nécessite un traitement rapide (bain de pieds chaud, flagellation). La crampe cédera aux frictions sèches, Enfin, la congestion sera évitée en ne se baignant pas après les repas; elle n'est à redouter que chez les adultes, victimes de leur imprudence.

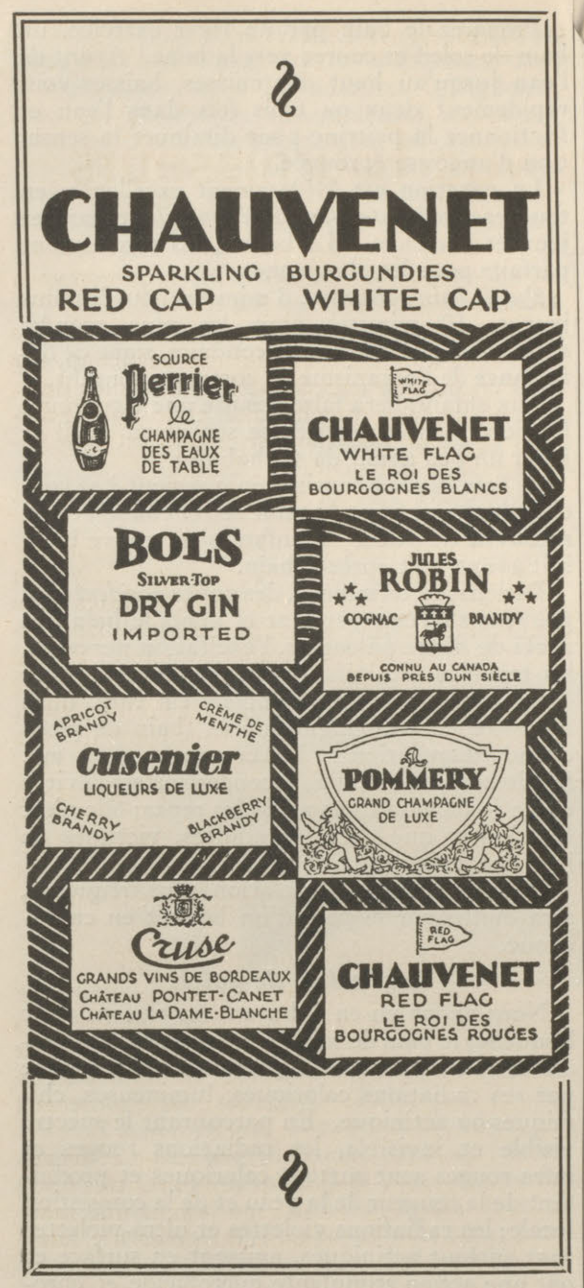
Chez les enfants, l'insolation, plus fréquente, sera évitée par le port d'un bonnet en caoutchouc.

Les bains de soleil

Nous avons vu en débutant les raisons pour lesquelles le bain de soleil a son maximum d'efficacité à la mer: le soleil agit sur notre organisme par ses radiations caloriques, lumineuses, chimiques ou actinique. En parcourant le spectre visible et invisible, les radiations rouges et infra-rouges sont surtout caloriques et produisent de la rougeur de la peau et de la congestion locale; les radiations violettes et ultra-violettes sont surtout actiniques, agissent en surface et ont une action stimulante microbicide et chromique (elles produisent la pigmentation).

La cure solaire doit être bien réglée et très progressivement. Envisageons la cure-type telle qu'elle est pratiquée dans les maisons-cure, où elle est toujours pratiquée sous surveillance médicale.

L'enfant sera d'abord exposé au soleil, pieds et jambes nus et les manches relevées, pendant 3 séances de 5 à 10 minutes le premier jour; chacun des jours suivants, on augmentera les séances de 10 minutes et on découvrira cuisses et bras, puis le thorax et le dos. En deux semaines, on pourra mettre l'enfant en caleçon 2 heures ½ le matin et 1 ½ heure l'après-midi; en quelques semaines, l'enfant pourra rester de 8 heures à midi et de 1 heure à 5 heures en caleçon. Chez l'enfant de 2 ans, on augmente-



ra seulement de 5 minutes par semaine l'exposition au soleil.

Sans observer des règles aussi précises chez l'enfant non malade, il convient cependant d'obtenir progressivement la pigmentation de la peau avant de ne plus exercer aucune surveillance pendant les heures de plage.

En effet, l'héliothérapie qui présente des avantages considérables peut être dangereuse: pâleur, insomnie, agitation nocturne, migraines, fièvre, doivent faire écarter les séances.

Enfin, et surtout, ne vous hâtez pas trop, pour la seule satisfaction de vous voir prendre la teinte du bronze, de provoquer le coup de soleil dont la brûlure peut être grave, et laisser de déplorables cicatrices.

Docteur J. PHELIPEAU.

Euphémismes

Un écrivain subtil nous apprend—"nous" c'est-à-dire les hommes—ce qu'il faut dire et ne pas dire . Instruisons-nous.

Ainsi on ne dit pas à sa femme qu'on l'a surprise à ronfler. Car on risque cette riposte:

—Apprends, mon chéri, que certaines choses ne se disent pas de la même façon pour les femmes que pour les hommes. Une femme ne ronfle pas, elle ronronne! Un homme boit du champagne et s'enivre? Ignoble! Mais une femme un peu grise: charmant! Ta chaussette se déchire? Un trou! Mais si la même chose se produit pour mon bas, c'est une maille qui se rompt.

Nos compagnes, en effet, usent d'un vocabulaire très ingénieux.

Une femme n'est jamais maigre ni grande: elle est svelte ou élancée. Ni empâtée ni plantureuse: un peu forte.

Elle n'est point emportée: elle a ses nerfs ou elle est un peu vive.

Point bavarde: elle a un faible pour la conversation.

Ni rapace ni avare lorsqu'elle tient serrés les cordons de la bourse: économe.

Est-elle gourmande si elle sacrifie aux plaisirs de la table? Non: légèrement portée sur sa bouche. Casanière, si elle préfère son intérieur à la vie mondaine? Vous n'y êtes pas: elle a le goût du "home". Elle vous traitera de brouillon ou de sans-soin si vous laissez traîner quelque objet. Chez elle, un beau désordre est un effet de l'art. Elle n'aura pas le mot assez cinglant pour blâmer le papa qui, au comble de l'exaspération, administrera une fessée méritée à sa progéniture turbulente. Laissez-lui accomplir le même geste. Ce ne sera plus, alors, que l'acte d'une excellente mère, soucieuse de la bonne éducation de ses enfants.

Elle s'attarde à sa toilette. Vous allez être en retard? Y pensez-vous! Elle vous empêchera uniquement d'arriver trop en avance. Il n'y a plus un espace libre dans sa penderie? Cela veut dire qu'elle n'a plus rien à se mettre, etc.



Choisissez vos fournisseurs

Il ne faut pas se dissimuler que l'achat des denrées est l'une des tâches importantes de la maîtresse de maison, soit qu'elle achète elle-même, soit qu'elle confie à la cuisinière le soin d'acheter. La santé des gens de la maison dépend beaucoup de la qualité des denrées. Ajoutez qu'il faut de l'ordre dans les comptes et que la ruine du ménage résulte du petit désordre journalier.

Une femme habile tient une liste de tous les fournisseurs; les uns, à qui l'on s'adresse pour les provisions de consommation quotidienne; les autres, auprès de qui l'on s'approvisionne de spécialités.

Les premiers sont généralement des fournisseurs de quartier, installés à proximité de l'habitation et que l'on a sous la main à toute heure. Tels sont le boulanger, le laitier, le boucher, l'épicier et le marchand de fruits.

Dans les villes, on a le choix des fournisseurs de quartier. Il est donc relativement facile de s'adresser aux bonnes maisons. Dans les petites localités, au contraire, on est un peu obligé d'en passer par le caprice des commerçants de second ordre.

Quoi qu'il en soit, la maîtresse de maison doit observer la même attitude vis-à-vis des uns et des autres. Il faut être aimable avec tous les fournisseurs, savoir leur montrer que l'on connaît les différentes qualités de la marchandise et user à leur égard d'une rigoureuse probité. Je m'explique:

Traitez ces gens avec des égards. Ne leur faites pas de ces observations vexantes qui leur laissent supposer qu'on les traite avec défiance. Tous ceux qui vendent une marchandise comptent, pour vivre, sur le bénéfice qu'ils en retireront. Ne prétendez pas donc les priver de cette ressource et n'entamez pas de discussion aigre à propos de leur tarif, sous prétexte qu'ailleurs on trouve la même chose à meilleur marché. Si c'est mieux ailleurs, allez ailleurs.

Ne faites une observation que lorsque vous êtes sûre qu'on vous a trompée, et faites-la avec modération, pour des raisons précises.

Lorsque vous avez constaté une erreur de poids, de qualité ou de mesure par trop sensible, faites une remarque au fournisseur. Exigez, au besoin, une diminution proportionnée à l'erreur. Pardonnez même une négligence reconnue par son auteur. Mais, si vous vous heurtez à de la mauvaise volonté ou à de la malhonnêteté, changez de fournisseur sans hésiter. Ne faites pas de scène, ni de démonstration violente, car les fournisseurs voisins sauraient vite que vous êtes une cliente désagréable.

Adressez-vous de préférence aux fournisseurs bien achalandés et qui débitent beaucoup, car l'importance de leur clientèle est l'indice de la qualité de leur marchandise et le renouvellement de leur marchandise même est une garantie de sa fraîcheur.

Recourez plutôt aux spécialistes, qui ont un choix plus complet.

Lorsque vous êtes satisfaite d'un fournisseur faites-lui part de votre satisfaction. Il y sera toujours sensible et, même si vous faites faire vos achats par un domestique, il est indispensable que le fournisseur vous connaisse. Passez donc dans son magasin de temps en temps; vous lui montrerez ainsi que vous avez l'œil à tout et vous éviterez souvent les petites combinaisons des serviteurs qui seraient tentés, selon l'expression consacrée, de "faire danser l'anse du panier".

Autant que possible, n'achetez pas à crédit. Vérifiez chaque jour le livre du boucher et assurez-vous, au besoin, du poids de la viande.

Pour reconnaître la bonne viande

Il ne faut pas trop viser à l'économie lorsqu'on s'approvisionne de viande, car les bons morceaux sont toujours chers, et, sans compter que la santé est en jeu, ils font toujours plus de profit sous un moindre volume que les morceaux plus gros et à meilleur marché.

La *viande de boeuf* doit être rouge et ferme, avec une graisse blanche et des fibres très fines. En bon état, elle ne dégage jamais une mauvaise odeur et la pression du doigt n'y laisse pas d'empreinte.

Le bon bœuf est celui de quatre à cinq ans.

La *viande de veau* est blanche rosée et tendre, avec une graisse dure et très blanche elle-même.

Choisissez, de préférence, le veau de deux à trois mois. L'animal sevré a la chair moins fine. Il est indispensable qu'il ait été abattu depuis une couple de jours, sans quoi la viande resterait coriace.

La *viande de mouton* est ferme, très rouge, sans être trop grasse.

Choisissez le mouton à os menus, c'est-à-dire le jeune mouton.

La viande de brebis est très inférieure.

La *viande de porc* doit avoir le grain très fin, serré et ferme. La graisse est parfaitement blanche.

Quant aux *jambons*, on en reconnaît la qualité en y enfonçant un couteau le plus près possible de l'os. Il faut, pour que le jambon soit de choix, que le couteau ressorte sans dépôt et sans odeur désagréable.

Les commerçants sont obligés de conserver la viande pendant quelques jours. En été, surtout, où le bœuf, le porc et le mouton s'altéreraient dès le troisième jour et le veau dès le deuxième. Ils ont donc l'habitude de serrer les viandes dans des appareils frigorifiques.

Cet usage n'aurait aucun inconvénient si l'acheteur mettait la viande à la cuisson immédiatement après l'achat. Mais lorsque les morceaux attendent après être sortis du frigorifique. la décomposition survient beaucoup plus rapidement.

N'achetez pas la viande d'un animal qui vient d'être tué, mais attendez vingt-quatre heures au moins.

Pour conserver la viande par un temps douteux, placez-le dans un plat et badigeonnez-la d'une légère couche d'huile ou bien mettez-la dans une marinade.

Je ne recommande pas le procédé qui consiste à plonger la viande dans du lait caillé. Il vaudrait mieux alors la couvrir de son ou mieux encore la suspendre dans un garde-manger placé dans une pièce bien aérée.

Le choix de la volaille

C'est une petite science de savoir reconnaître les bonnes volailles. On peut dire, d'une façon générale, que les volailles jeunes sont les meilleures et qu'on les reconnaît tant à leur aspect qu'à la délicatesse de leur chair.

On s'aperçoit également à la fatigue apparente des pattes et aux jointures desséchées, que l'animal est déjà vieux.

Les os, dans ce cas, n'ont plus de flexibilité.

Les *poulardes* et les *poulets* sont les volailles les plus usitées dans l'alimentation.

On évalue de deux à cinq livres le poids normal d'une bonne poularde. On doit exiger qu'elle soit grasse et ferme, et qu'elle ait les membres courts. C'est en hiver qu'il faut manger la poularde, car c'est l'époque où sa graisse est à point.

Les *petits poulets* de trois à quatre mois pèsent une livre environ. On les achète au printemps. Ils ont les os flexibles, le cou et la poitrine mous. On doit constater une couche de graisse s'étendant de chaque côté du bréchet. Ce sont les meilleurs poulets à sauter.

Le *poulet de grain* pèse jusqu'à une livre et demie. Il est préférable de le faire rôtir.

La *poularde* est la meilleure volaille. Elle pèse de deux à cinq livres. Choisissez-la grasse et ferme, pas trop en membres, avec les pattes noires ou blanches.

Examinez le croupion, qui ne doit pas être trop ouvert, ce qui serait l'indice d'une ponte prolongée. Le croupion doit être gros et blanc rosé.

C'est en hiver que la poularde est bonne à manger.

Les *canards* doivent être achetés vivants, car leur chair se décompose vite.

Il faut vider le canard, le plumer et le parer quand il est encore chaud. Sa chair est blanche Le jeune canard a le bec cassant.

L'*oie* a le bec tendre. Choisissez un animal à la graisse très blanche et à la peau fine, demi-grasse, pesant de dix à douze livres. C'est en hiver qu'il faut la manger.

La *dinde* est plus grasse et meilleure que le *dindon*. On préfère encore le *dindonneau.*

La bonne dinde a les pattes noires et les écailles vernies. Elle doit être lourde, mais il faut regarder si son jabot est bien vide.

Le *pigeon* bon à manger est très jeune, c'est-à-dire qu'il a le cou encore garni de duvets. Les pigeons âgés ont les pattes cendrées et meurtries, les yeux fatigués.

La bonne *pintade* est rosée, sa graisse est jaune et son croupion très rose. C'est entre huit et dix mois qu'il faut la manger.

Poissons frais, crustacés et mollusques

On n'a pas souvent la faculté de manger le poisson au sortir de l'eau et cependant, à ce moment-là seulement, il a toute sa qualité.

En général, on reconnaît le poisson frais à ce qu'il a les ouïes rouges, l'œil brillant et légèrement sorti de l'orbite, la chair blanche et ferme, les écailles éclatantes et le corps rigide.

Le poisson de mer dégage toujours l'odeur de marée. On le conserve plus longtemps que le poisson de rivière et l'on emploie à cet effet la glace, le goémon et la fougère.

Au bout de deux ou trois jours, l'odeur saline se transforme en odeur ammonicale et la décomposition s'ensuit rapidement.

Quant au poisson de rivière, il ne faut pas le manger après deux jours. On reconnaît sa fraîcheur aux mêmes signes que le poisson de mer et surtout à son odeur, qui est très caractéristique pour peu qu'il soit avancé.

Quelques poissons n'exigent pas un regard bien exercé. On s'aperçoit tout de suite de leur degré de fraîcheur. Il faut, par exemple, que la *sole*, le *turbot*, la *barbue*, le *carrelet* et tous les poissons plats aient la chair ferme et épaisse.

Le saumon doit avoir la peau très bleue et luisante. Ses ouïes seront très rouges et son corps encore raide. Les meilleurs saumons sont gros, ronds et courts, et leur partie la plus fine est le voisinage de la queue. La chair est jaune rosée et le sang rouge vif.

La *truite* doit avoir encore les écailles éclatantes, les yeux vifs et les ouïes roses.

Le *brochet*, dont il faut se garder de manger les œufs, aura le dos légèrement vert et le ventre très blanc.

Dès que le poisson est vidé, il faut le laver intérieurement, puis l'essuyer avec un linge blanc très ferme. On comble les ouïes avec du sel et on le met au frais.

C'est à leur poids que l'on reconnaît la qualité des crustacés. Il en est ainsi des *homards*, des *crabes* et même des *écrevisses*.

Parmi les écrevisses, choisissez les mâles, que l'on reconnaît à l'absence des œufs et à la brièveté des pinces. Les écrevisses mâles ont seules des nageoires.

La bonne écrevisse vivante se débat lorsqu'on la saisit; elle resserre la queue. Un animal qui ne se défend pas est malade.

Ne mangez les huîtres qu'en automne et en hiver. Veillez à ce qu'elles soient pleines d'eau limpide et que leur chair soit compacte et brillante. La bonne huître n'a pas d'autre odeur que celle de la marée fraîche.

Les bonnes *moules*, celles de roche, sont lourdes et très difficiles à ouvrir.

Les légumes

Les primeurs ne sont ni les bons légumes, ni les bons fruits. Il faut manger tout à sa saison.

Les *pommes de terre*, qui sont les légumes les plus usités dans l'alimentation, ne sont bonnes qu'à condition d'être farineuses, sans aucune odeur, avec la pelure mince, de couleur uniforme.

Les petits creux qui marquent la maturité ne sont pas profonds.

On peut conserver longtemps les pommes de terre en les entassant dans un tonneau bien clos et que l'on remplit de paille chaque fois que l'on y fait des vides.

Choisissez le *chou blanc* de moyenne grosseur, avec la pomme bien ferme, bien dure et les côtes fines.

Le *chou rouge* doit être de belle couleur sanguine et non pas rose pâle ni rouge noir. Veillez à ce que l'intérieur du chou rouge ne soit pas gâté par la gelée, ce qui est très fréquent, alors même que la partie extérieure paraît toute fraîche. Il faut que la tige soit très blanche.

Le *chou-fleur* est très serré, très fermé et bien blanc.

Les *choux de Bruxelles* les plus serrés et les plus verts sont les meilleurs.

Pour être belle, la *carotte* doit être d'un rouge très frais. Les jaunes, qui sont plus faciles à conserver, sont moins délicates au goût.

Les meilleurs *flageolets* ont le grain allongé et les *petits pois* doivent avoir la gousse mince, ainsi, du reste, que les *mange-tout*, dont les grains sont plats.

Les meilleurs *haricots* sont à gousse fine et de forme arrondie.

Quant aux *haricots verts*, il ne faut pas attendre qu'ils soient fanés, ni gros, ni jaunes. Ne les prenez pas non plus lorsque les grains sont déjà formés ou que les filaments ont durci.

La bonne *asperge* n'est pas ligneuse. Les petites sont vertes; les moyennes, blanches et les grosses violettes. Dans un dîner, on ne sert que de grosses asperges d'un violet rose. Il faut que l'asperge casse quand on la courbe, sinon elle n'est pas fraîche.

Préférez les *artichauts* à feuilles longues et écartées; les *tomates* bien mûres, rondes et rouges; les *navets* pleins et non filandreux; le *cardon* lourd et tendre; le *céleri* à petites feuilles minces et à pomme lisse; les *épinards* bien verts et bien fins, ainsi que l'*oseille* à larges feuilles.

Choisissez les *aubergines* violettes et dures au toucher, plutôt que les aubergines blanches.

N'achetez jamais les *salsifis* montés en graines. De même que le *cresson* et les *radis*, il faut qu'ils soient jaunes.

Les meilleurs *oignons* sont les *oignons blancs* et de moyenne grosseur. Les gros oignons en forme de poire ne se conservent pas.

Le choix des *salades* est comme celui des choux. Il faut les acheter bien pommées, fraîches, tendres et blanches au cœur.

Le *concombre* blanc doit être préféré au concombre vert.

C. de G.

Alexandre Dumas portait un jour à Augustine Brohan le manuscrit d'un de ses drames qu'il avait fait brocher pour elle sous une couverture de satin.

L'actrice était aux mains de son médecin. L'esculape, d'un air à la fois méprisant et digne, demanda à l'écrivain:

—Alors, vous faites des tragédies, jeune homme?

—Eh oui! répondit Dumas, exactement comme vous, docteur... Seulement, vous, vous les faites relier en sapin.



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef cuisinier



M. Louis Mauron

Vin tonique et apéritif

Dans une pinte de vin blanc, infusez pendant deux jours une douzaine de grains de genièvre, 1 once de quinquina, 1 once de quassia-amara, l'un et l'autre pulvérisés.

Passez le liquide dans un linge.

On mêle cette infusion avec une quantité égale de sirop ou zeste d'orange, on en prend 2 cuillerées matin et soir.

Bouillon rafraîchissant de grenouilles

Mettez dans une marmite le blanc d'un poireau émincé, une laitue, un morceau de navet, une petite poignée de cerfeuil, une pincée de sel, 3 douzaines de cuisses de grenouilles bien nettoyées.

Mouillez le tout avec 2 pintes d'eau tiède, faites bouillir en écumant, continuez la cuisson sur le côté du feu pendant trois-quarts d'heure environ.

Passez votre bouillon dans une serviette et servez.

N.-B.—On prend ce bouillon dans des petites tasses, il est excellent pour les maux d'estomac.

Homard thermidor

Prenez par exemple 3 homards d'une livre et demie, car cette grandeur s'apprête en effet le mieux pour chaque portion.

Faites bouillir de l'eau et quand elle est à son état d'ébullition, jetez vos homards dedans, couvrez-les et laissez cuire doucement pendant vingt minutes.

Quand vos homards sont cuits, faites-les refroidir dans de l'eau froide, coupez ensuite vos homards en deux dans le sens de la longueur; retirez les chairs de la coquille, lavez les coquilles et mettez-les sur une plaque; coupez la chair de homard en petits morceaux.

Préparez sur le feu une casserole ou une sauteuse contenant du beurre clarifié, jetez-y vos morceaux de homard que vous faites sauter, ce qui veut dire rissoler un peu.

Mouillez avec un verre de cherry ou de cognac versez ensuite 1 tasse de crème, faites bouillir le tout, assaisonnez: sel, poivre, une pointe de cayenne.

Lorsque votre crème sera un peu réduite, ajoutez 4 cuillerées de sauce crème, mélangez bien le tout, complétez avec un peu de moutarde que vous aurez délayée au préalable avec du vin blanc.

Avec cette moutarde, peinturez le dedans de chaque coquille de vos homards, enfin versez vos homards dedans à l'aide d'une cuiller.

Saupoudrez le tout avec du fromage râpé, ajoutez quelques gouttes de beurre fondu et faites gratiner vos homards Thermidor au four.

Gelée de pied de veau pour malades

Faites bouillir doucement 2 pieds de veau avec quelques légumes pendant deux heures, passez le tout à l'étamine.

Mélangez ½ livre de sucre en morceaux et le jus de deux oranges, faites dissoudre le sucre et laissez refroidir; fouettez 2 blancs d'œufs que vous mélangez au liquide, posez la casserole sur le feu, fouettez jusqu'au moment de l'ébullition et retirez ensuite sur le côté du feu, en ajoutant à ce moment-là le jus d'une autre orange.

Mettez un peu de feu sur le couvercle en tôle (braise rouge) tenez ainsi la gelée pendant un quart d'heure sans faire bouillir, passez ensuite à la serviette dans un vase en terre verni.

Quand la gelée est froide, mêlez le jus de 3

oranges (que vous aurez aussi passées à la serviette,) puis préparez des petits verres à cocktail de fruits, dans lesquels vous versez votre gelée.

Bifteck pour malades

Retirez tous les nerfs de la bonne viande de bœuf fraîche, hachez-la sur la table à l'aide d'un couteau et non pas se servir de la machine.

Mêlez avec votre viande, une fois qu'elle est bien hachée, le quart de son volume de bonne graisse de rognon de veau ou de bœuf; vous aurez eu soin d'enlever la peau; assaisonnez, divisez votre hachis en morceau de la grosseur d'une petite pomme, roulez ces morceaux en forme de boule, applatissez avec la lame d'un couteau en conservant une bonne épaisseur.

Trempez vos morceaux de viande dans des œufs battus, laissez égoutter et roulez-les ensuite dans de la panure de pain blanc et frais.

Faites fondre du beurre dans une poêle, attendez que votre beurre devienne brun et colorez vos biftecks des deux côtés, ensuite, mouillez-les avec un jus léger et faites cuire pendant deux heures doucement.

Servez vos biftecks avec leur jus.

Thé de bœuf pour malades

Prenez 2 livres de bœuf maigre, enlevez la peau, la graisse, de façon que la viande soit bien propre et dégagée de toute impureté; coupez en morceaux longs et minces, ensuite râpez ces morceaux à l'aide d'un couteau jusqu'à ce qu'il ne reste que les parties nerveuses.

Introduisez la viande dans une bouteille solide (servez-vous d'une ancienne bouteille de Champagne), ajoutez les parties rouges d'une belle carotte finement émincée, ensuite fermez la bouteille; enveloppez-la dans un linge, placez-la dans une casserole de hauteur suffisante et remplissez le tout avec de l'eau froide.

Faites bouillir sur le côté du feu pendant trois heures; (bien entendu la bouteille dans la casserole).

Passez ensuite le liquide, qui s'est formé dans la bouteille, à travers un linge dans un bol en porcelaine bien propre, laissez déposer et placez ensuite le liquide dans un endroit bien frais.

Ce bouillon de bœuf, froid ou chaud, est excellent pour les enfants faibles, qui digèrent mal, on peut en donner une cuillerée à soupe trois fois par jour.

Gelée de groseilles dans des verres

Choisissez des groseilles fraîches, pas trop mûres, moitié blanches, moitié rouges, broyez-les dans un mortier, puis retirez les petites grappes inutiles.

Faites passer ces groseilles à travers un linge pour en extraire le jus, faites cette opération sans trop forcer; mesurez un peu de jus de groseilles avec 2 livres de sucre granulé, faites cuire le tout jusqu'à cuisson complète, c'est-à-dire quand la gelée commence à napper, ayez soin d'écumer votre gelée avant de la verser dans vos verres.

Qaund la gelée refroidit, coupez un papier de la grandeur du rond de vos verres et placez-en un à la surface de chaque verre.

Vous pouvez aussi, si votre gelée n'est pas à consommer tout de suite, fermer plus hermétiquement avec un double papier.

Gelée de framboises pour malades

Prenez 1 livre de framboise mûres à point, que vous placez dans une casserole en cuivre avec 1 livre de sucre et 1 verre d'eau.

Faites bouillir, versez vos framboises dedans en continuant à faire bouillir, retirez ensuite votre casserole sur le côté du feu pendant une dizaine de minutes; versez votre appareil sur une serviette pour recueillir le liquide dans une terrine; faites tremper quelques feuilles de gélatine dans de l'eau froide, mélangez-les ensuite avec votre appareil en y ajoutant le zeste d'un citron; passez une deuxième fois après la fonte complète de votre gélatine et versez dans les verres; laissez refroidir sur la glace.

Pâtisserie

Biscuits aux amandes

Travaillez dans une terrine ½ livre de sucre, 8 jaunes d'œufs et un citron râpé, travaillez le tout avec un fouet ou une spatule en bois.

Ajoutez ½ livre d'amandes râpées, 8 blancs d'œufs que vous avez séparés des jaunes (les blancs d'œufs doivent être propres et fouettés bien durs).

Avant de mélanger les blancs, vous ajoutez 1 tasse de farine, et ½ tasse de beurre fondu.

Nous conseillons de beurrer des petits moules, de les fariner ensuite avant de verser votre appareil dedans.

Remplissez chaque moule aux trois-quarts et faites cuire dans un four pas trop chaud (400 degrés).

Gâteaux au gingembre

Mettez dans une terrine 1 livre de farine, 1½ tasse de sucre et 1½ tasse de beurre, 4 cuillerées de gingembre pulvérisé, un grain de sel, 1 tasse de mélasse chaude, 3 œufs entiers.

Faites une pâte un peu ferme, divisez-la en parties égales, rondes, ayant la grosseur d'une petite noix, placez-les de distance en distance sur une plaque beurrée et faites cuire à four doux.

Gâteaux aux fruits

Travaillez dans une terrine ½ livre de beurre avec ½ livre de sucre, faites mousser comme il faut, ajoutez 5 œufs entiers, bien froids, l'un

après l'autre, ensuite 4 jaunes d'œufs, toujours un à la fois; complétez avec 1 tasse de raisins, ½ tasse de cerises confites; ½ tasse d'écorce d'orange et de citron coupés en petits morceaux, ½ livre de farine, 4 blancs d'œufs fouettés bien durs.

Vous pouvez ajouter 2 cuillerées de bon rhum.

Beurrez vos moules, tapissez-les avec du papier au fond et tout autour et versez ensuite votre appareil dans chaque moule, faites cuire vos gâteaux environ une heure dans un four doux.

Boissons hygiéniques

Tisane de gruau d'avoine, pour enfants

Faites bouillir doucement pendant trois heures 2 ou 3 cuillerées de gruau d'avoine dans un peu d'eau avec un grain de sel; au dernier moment ajoutez un peu de zeste d'orange, 1 cuillerée de sucre en poudre et passez votre tisane dans un linge.

Infusion de tilleul

On cueille les feuilles blanches de tilleul quand elles sont tout à fait développées, il est recommandable de faire la récolte de vos feuilles par un temps sec; faites-les sécher en les enfermant dans une boîte en fer blanc; quand elles sont complètement sèches, vous mettez quelques feuilles dans une théière sur lesquelles vous versez de l'eau bouillante de la même façon que pour le thé; laisser infuser pendant dix minutes avant de boire l'infusion.

L'infusion de tilleul se boit sucrée, on peut y mettre aussi du miel.

Infusion de fleurs d'oranger

De même que pour les feuilles de tilleul, on cueille les fleurs d'oranger par un temps sec; faites-les sécher à l'air pendant deux jours, détachez ensuite les pétales que vous étalez sur des feuilles de papier pour finir de les sécher.

Vous pouvez conserver vos fleurs d'oranger dans une boîte en fer blanc, pour votre infusion, ébouillantez vos fleurs que vous faites infuser pendant dix minutes avant de servir.

Boisson calmante

Pelez 5 ou 6 belles pommes (fruits), coupez-les en quartiers et émincez-les finement; placez-les ensuite dans une casserole avec une vingtaine de jujubes, 2 cuillerées de raisins de Smyrne, mouillez le tout avec 1½ pinte d'eau, faites cuire doucement à couvert pendant trois-quarts d'heure.

Passez votre liquide à travers sans le forcer, ensuite, mélangez-le avec 4 cuillerées de cassonade.

Cette boisson est excellente contre les toux persistantes, on en prend 2 cuillerées le matin et le soir.

Comment on traite les indigestions

Quand on a trop mangé ou quand on a mangé des aliments qui ne conviennent pas à l'estomac, il se produit souvent une indigestion qui peut être très douloureuse.

L'infusion de thé est le meilleur remède contre les petites indigestions, mais si elles sont graves et persistantes, il convient de provoquer des vomissements avec de l'eau tiède mélangée avec une petite cuillerée de moutarde.

Après une forte indigestion, il convient d'observer une diète rigoureuse pendant deux jours.

Eau sédative

Les personnes qui font des travaux de cuisine doivent toujours avoir à leur disposition de l'eau sédative, soit pour frictionner, soit pour compresses, soit pour combattre les piqûres d'insectes; voici comment on prépare l'eau sédative:

Mélangez dans un flacon 3 onces d'amoniaque liquide à 22 degrés, ½ once d'alcool camphré, 2 onces de sel marin, 1 pinte d'eau.

Mélangez bien le tout pendant quelques minutes.

Agitez le liquide avant de vous en servir.



La table et les menus

Les menus sont les sommaires de la table. Les convives attentifs les regardent et les gardent. Ce sont des souvenirs. Ils dorment dans le tiroir des oublis, mais parfois ils en sortent et font penser. Après bien des années ils sont les témoins d'une autre époque: fanés, ils rappellent les jours effacés.

D'abord les noms et le nombre des plats ont changé.

On n'oserait plus offrir à des invités de marque de la tête de veau en tortue ni des pieds truffés. On n'oserait plus inscrire tout simplement, comme le juge de Schelestadt, qui recevait, en 1868, ses collègues à table: Poulet doré. Joli plat devenu rare, car les cuisiniers ne sont plus doreurs, mais ils ont pris leur revanche en habillant ce qu'ils offrent de noms dorés: suprêmes, zéphyrs, surprises, délices et soupirs, et le tout sur canapé. On disait autrefois, sur socle, et c'était évidemment moins confortable.

Ce qui est supporté est-il meilleur que jadis? Cela dépend des maisons et des traiteurs, mais l'on peut cependant assurer qu'à Paris, et peut-être plus encore en province, la cuisine française mérite encore sa belle réputation, ne serait-ce que par comparaison. D'ailleurs, au dehors, quand on veut bien faire les choses, c'est à la française que s'organisent les repas, ainsi qu'en témoigne ce menu d'un pays de l'Europe centrale: "Le potage aux tomates, les petits pâtés, le filet de volaille fricassé, les poulardes rôties, les céleris et la marmelade d'abricots".

Ce sont souvent les bonnes intentions qui colorent les menus. A un dîner, donné au fort de Vincennes, on servit des carpes de la Creuse; à un autre dîner, offert à Paris, par la Turquie nouvelle, on passa des canetons des eaux douces d'Asie; et la société algérienne de Paris savoura des poulardes de Kabylie. N'est-ce pas charmant? Il ne suffit que d'un peu de foi, et l'on trouva un fumet spécial à ces poissons et volailles qui avaient pris la peine de venir de si loin. De même, bien que l'on ait fait récemment la guerre aux adjectifs, les vins paraissent meilleurs quand ils s'inscrivent sur le velin, graves supérieur, pommery extra, beaune première, madère vieux, xérès doux.

Il serait trop banal, même dans l'intimité, d'offrir un tapioca, un rôti au jus et une salade de saison. Les menus savent parler européen, aussi bien qu'un membre de la Société des nations, et n'hésitent même pas à franchir les frontières d'Europe. Les perles sont du Japon, les pâtes d'Italie, les huîtres d'Ostende, les jambons d'York, la timbale est milanaise, la sauce hollandaise, le filet de bœuf portugais, la salade russe, et le fromage de Chester. Puis l'histoire apparaît; Colbert patronne la sole; Villeroy, l'agneau; Soubise, les oignons; le grand Condé, les poires, sans oublier Henri IV qui présente la petite marmite. Les littérateurs et les artistes suivent de près et l'on sait ce qui va venir, aux seuls noms de Joinville, de Sévigné, de Chateaubriand et de Rossini. La charmante Melba passera à la postérité autant pour ses pêches que pour son art.

Mais ce qui donne surtout leur prix à certains menus, ce sont les illustrations qui les parent. Les amicales de province ont l'heureuse idée de reproduire quelques vues du "pays". Toulouse montre son Capitole, Montargis le cours du Loing, Provins sa tour médiévale. Saint-Malo son rocher célèbre, Périgueux ses truffes et leurs chercheurs, Lyon sa colline, Bordeaux le croissant de son beau port.

Et aussi que d'émouvantes légendes prennent vie sur les menus militaires. Toute la grande armée y passe, et bien des rêves s'inscrivent dans la fumée des cantines.

Que d'autres dîners provoquent de curieux menus! Le dîner des Parisiens de Paris et celui des Parisiens de partout, le dîner de la Paix, le dîner des faveurs, le dîner des mille regrets, le dîner de quelques-uns, et plus encore le dîner sans nom!

FERNAND LAUDET,
de l'Institut.

La Revue Culinaire Instructive

La sécrétion des sucs digestifs

(*Voir numéro du 15 juin*)

On vient d'apprendre, dans un article précédent, le rôle capital que jouent les sucs digestifs dans le phénomène de la digestion. Ce sont eux qui aportent au-devant des aliments ingérés les ferments solubles qui doivent les rendre absorbables par l'intestin.

Il vient à l'idée de chacun de se demander à quel moment ces sucs digestifs sont secrétés par les glandes. Cette sécrétion est-elle continue? Est-elle intermittente? Se produit-elle seulement au moment de l'ingestion des aliments? Autant de questions d'une haute importance que nous allons étudier en prenant un exemple connu de tout le monde.

Nous savons tous que notre bouche est constamment maintenue dans un état d'humidité due à une secrétion continuelle de la salive. Mais il est aussi d'observation courante qu'une goutte de jus de citron, ou un peu de vinaigre, déposés sur la langue, provoquent l'arrivée d'un flux de salive dans la bouche. On sait, en outre, que la mastication d'un aliment quelconque amène l'excrétion d'une certaine quantité de salive qui se mélange intimement avec l'aliment mastiqué.

Chacun connaît "l'eau qui vient à la bouche" à l'idée seule d'un bon repas, ou à l'odeur d'une bonne cuisine venant flatter notre odorat au moment d'une violente fringale.

Tous ces phénomènes sont autant de modalités différentes de la sécrétion de la salive. Ils sont, du reste, assez indépendants les uns des autres, car il n'existe pas une seule salive secrétée par une seule glande salivaire, mais plusieurs salives sécrétées par plusieurs glandes salivaires.

Certaines de ces glandes produisent une salive riche épaisse en amylase, d'autres donnent un liquide aqueux pauvre en ferment digestif.

L'humidité de la bouche est entretenue par la salive aqueuse; la même salive est sécrétée lorsque la bouche est excitée par un peu d'acide. Cette salive humecte la langue et le palais, fait indispensable pour le bon fonctionnement des terminaisons nerveuses gustatives. Dans le cas de l'excitation par l'acide, cette salive vient le diluer et l'empêche d'exercer une action irritante sur la muqueuse buccale. La salive qui imbibe nos aliments est une salive digestive, de même que celle qui afflue à notre bouche sous une influence imaginative.

Toutes ces secrétions ont cependant un mécanisme commun, un mécanisme nerveux.

Secrétion nerveuse

Les excitations nerveuses qui provoquent la sécrétion salivaire peuvent être de deux origines:

1o—extérieures; 2o—psychiques. Expliquons ces mots.

1o—*Excitations extérieures.*—Toute sécrétion salivaire est commandée par le système nerveux. Une excitation provoquée au niveau de la bouche devient le point de départ d'un acte nerveux que les physiologistes appellent un *Réflexe*, qui peut se schématiser comme il suit. L'excitation porte, dans la bouche, sur l'extrémité d'un nerf sensible. A ce point naît un ébranlement nerveux qui est conduit, par l'intermédiaire de ce nerf, vers les centres nerveux, près du cerveau. Là cet ébranlement nerveux se réfléchit (d'où le nom de réflexe), suit un nerf sécréteur qui aboutit à la glande salivaire et provoque le travail mystérieux de la sécrétion.

Ainsi donc une goutte d'acide posée sur la langue suffit pour provoquer un réflexe qui aboutit à la sécrétion salivaire. Disons, en passant, que les réflexes sont des phénomènes nerveux, tout à fait généraux, présidant non seulement à la sécrétion des glandes, mais aux contractions musculaires ainsi qu'à toutes les manifestations de la vie. Dans le cas de la sécrétion salivaire, le réflexe sécrétoire peut avoir pour excitation de départ soit la sécheresse de la bouche, soit l'acide, soit les aliments, etc. . . Cette sécrétion est donc provoquée par une excitation extérieure.

2o—*Excitation psychique.*—Quelquefois l'excitation qui est le point de départ du réflexe sécrétoire ne vient pas de la bouche; elle peut se produire dans notre sphère psychique, dans notre cerveau.

L'homme est un animal pensant, c'est-à-dire qui emmagasine dans son cerveau toutes les sensations qu'il perçoit. Nous nous souvenons, sans en avoir conscience, de la sécrétion salivaire provoquée par un bon repas. Depuis notre naissance, l'ingestion d'aliments a toujours fait sécréter notre salive. Nous accumulons souvenirs sur souvenirs et finalement, si l'excitation au lieu de partir de la langue, part de notre souvenir, c'est-à-dire de notre cerveau, l'effet produit est le même. L'idée d'un bon repas nous fait venir l'eau à la bouche; l'excitation dans ce sens est d'ordre psychique.

Pour faciliter le langage, nous appellerons: les "sécrétions réflexes", celles qui sont provo-

quées par un réflexe complet, c'est-à-dire par des excitations extérieures, et 2o. "sécrétions psychiques", celles dans lesquelles le réflexe est écourté, le point de départ étant le cerveau.

Ce que nous venons de voir pour la sécrétion salivaire s'applique à beaucoup d'autres sécrétions. Les physiologistes ont démontré qu'il existe une sécrétion réflexe pour le suc gastrique. Il suffit, en effet, de toucher la muqueuse gastrique d'un animal avec une baguette de verre pour voir apparaître, à ce point exactement, quelques gouttes de liquide. Ce dernier est du suc gastrique riche en acide et assez riche en pepsine.

Si, au lieu de toucher avec une baguette de verre, on dépose sur la muqueuse gastrique un petit morceau de viande, le suc sécrété est riche en acide et très riche en pepsine. On se trouve là, de nouveau, en présence d'un acte réflexe qui a pour départ le point excité de la muqueuse de l'estomac; l'influx nerveux est conduit vers les centres par un nerf sensitif; là, il se réfléchit et revient aux glandes contenues dans la muqueuse gastrique, en empruntant le trajet d'un nerf sécréteur. Il existe donc une sécrétion réflexe du suc gastrique.

Il existe aussi une sécrétion psychique de l'estomac, comme il existe une sécrétion psychique de la salive. Le suc vient à l'estomac, comme la salive à la bouche, à la vue, à l'idée, ou à l'odeur d'un bon repas.

Ainsi donc la sécrétion des deux sucs digestifs qui sont les premiers à attaquer les aliments se trouve sous l'influence unique du système nerveux.

Les sécrétions des autres sucs, plus lointains (suc pancréatique, bile, suc intestinal), sont dus à un tout autre mécanisme: le mécanisme humoral.

Secrétion humorale

On vient de voir qu'une excitation nerveuse partant, soit du monde extérieur, soit de notre sphère psychique, peut déterminer une sécrétion immédiate du suc gastrique; ce suc est acide, nous le savons. Après un séjour plus ou moins long dans l'estomac, ce suc acide passe dans l'intestin. Là, il se produit un travail d'un haut intérêt; l'acide du suc gastrique attaque la muqueuse de l'intestin grêle et en extrait une substance, de nature encore inconnue pour les physiologistes, appelée "sécrétine". Cette sécrétine est immédiatement absorbée par le sang, elle passe dans le torrent circulatoire, arrive en quelques secondes au foie et au pancréas et incite ces organes à la sécrétion. Ceux-ci se mettent à fonctionner; le foie sécrète de la bile, le pancréas du suc pancréatique, et ces deux sécrétions s'écoulent dans l'intestin par leurs canaux respectifs.

Ainsi donc, l'excitation directe de l'estomac, ou une simple idée venant du cerveau, font sécréter du suc gastrique acide. Cet acide passe dans l'intestin, provoque la mise en liberté de sécrétine, qui passant par la voie sanguine, c'est-à-dire humorale, arrive aux glandes bien spécialisées qu'elle fait sécréter. Tel est le mécanisme humoral de la sécrétion biliaire et pancréatique.

La sécrétion du suc intestinal est moitié nerveuse, moitié humorale. On a démontré, en effet, que le passage du suc intestinal dans le sang incite l'intestin à sécréter en plus grande quantité le suc intestinal.

Association fonctionnelle des glandes digestives

Cette action directe de la sécrétion gastrique sur les sécrétions biliaire et pancréatique montre qu'il existe une association fonctionnelle admirable entre les diverses glandes digestives.

Etudions par un exemple plus concret ce travail multiple.

Supposons un gourmet se mettant à table. L'idée qu'il va manger, la joie de faire un bon repas, provoquent chez lui, avant même de commencer, une profuse sécrétion psychique de salive et de suc gastrique. Les aliments sont alors consommés; ils trouvent dans la bouche une salive abondante qui digère déjà en partie l'amidon du pain et des sauces. Le tout passe alors dans l'estomac. Les sucs digestifs sont déjà tout préparés par le psychisme pour recevoir la nourriture à digérer. Alors commence le lent travail de la digestion gastrique. Une certaine lourdeur envahit le corps, une douce somnolence estompe l'esprit; l'estomac brasse son contenu avec le suc sécrété sous l'influence de l'excitation directe des aliments. L'estomac vide ensuite par à-coups son contenu acide dans l'intestin. L'acide fait de la sécrétine; celle-ci passe dans le sang, va au foie, au pancréas, fait sécréter ces glandes. La bile, le suc pancréatique arrivent dans l'intestin, digèrent les graisses, les sucres, et finalement tous les aliments sont rendus facilement absorbables. Seule, la cellulose des légumes, non attaquée par aucun ferment digestif, reste dans l'intestin, balaye tous les déchets, toutes les substances non digérées et les entraîne dans le gros intestin.

La digestion est terminée.

Ainsi donc une seule bouchée ingérée, l'idée même d'une bouchée agréable, suffit pour déclencher le travail admirable de la sécrétion de toutes les glances du tube digestif.

Absorption et assimilation

Les aliments transformés par les sucs digestifs sont dans un état physique tel, qu'ils passent facilement à travers la muqueuse intestinale et entrent dans le sang par les innombrables vaisseaux qui se trouvent à la surface de l'intestin. La paroi intestinale les laisse passer, c'est le travail de l'absorption.

Les sucres provenant de la digestion de l'amidon, ainsi que ceux qui ont été consommés en nature sont absorbés par l'intestin sous forme de glucose.

Les albuminoïdes passent sous forme de leucine, tyrosine, etc. . .

Les graisses, arrivant à l'état dédoublé de glycérine et d'acides gras, sont en état d'être absorbées.

Mais le rôle de l'intestin n'est pas seulement celui d'un dialyseur. Les cellules de la muqueuse intestinale font un autre travail, d'une importance capitale, très peu étudié encore par les physiologistes. Les cellules de l'intestin ont le pouvoir de reconstituer une partie de ce que les sucs digestifs avaient transformé, et ceci, au moment où les produits de la digestion entrent dans le sang. Les graisses sont reconstituées aux dépens des acides gras et de la glycérine; elles sont absorbées par de petits canaux appelés chylifères, qui rampent en nombre infini à la surface de l'intestin. Les albuminoïdes décomposés traversent l'intestin. Le glucose et les sels minéraux passent naturellement dans le sang.

L'intestin reconstruit donc des aliments, mais il ne les reconstitue pas au hasard. Si nous avons mangé de la graisse de mouton, celle-ci est digérée, décomposée en glycérine, etc. L'intestin, au moment de l'absorption, reconstitue la graisse. Mais cette nouvelle graisse, faite aux dépens de la graisse de mouton, ne présente plus les caractères biologiques de la graisse de mouton; c'est de la graisse d'homme. L'intestin a donc créé de la substance humaine, aux dépens de la substance du mouton.

Tel est le rôle admirable de l'intestin, peu étudié jusqu'à maintenant, à cause de la difficulté énorme de ce problème qui touche à celui de l'essence même de la matière propre de l'homme. C'est là le problème de la spécificité, c'est-à-dire de la différence intime qui existe entre la matière de l'homme qui a mangé et celle de l'animal qui a fourni ses tissus comme aliment.

Rôle du foie

Les vaisseaux sanguins qui irriguent la surface de l'intestin et qui absorbent les substances élaborées par la digestion se réunissent en un seul tronc, la veine porte; celle-ci se jette directement dans les vaisseaux du foie.

(*suite page* 25)

La lingerie brodée à la main

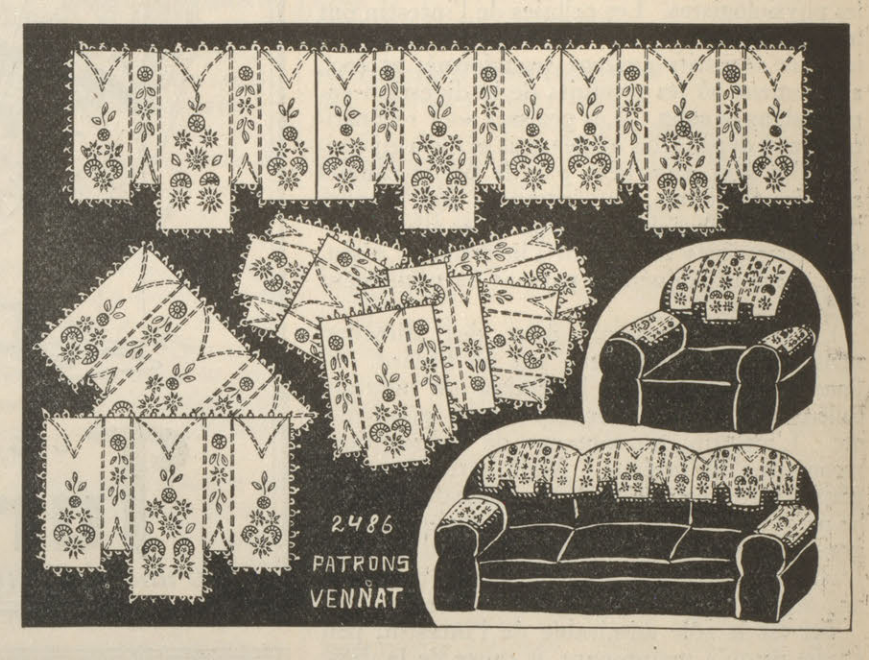
LA BBODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT, EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILITE A CREER DE JOLIES CHOSES.

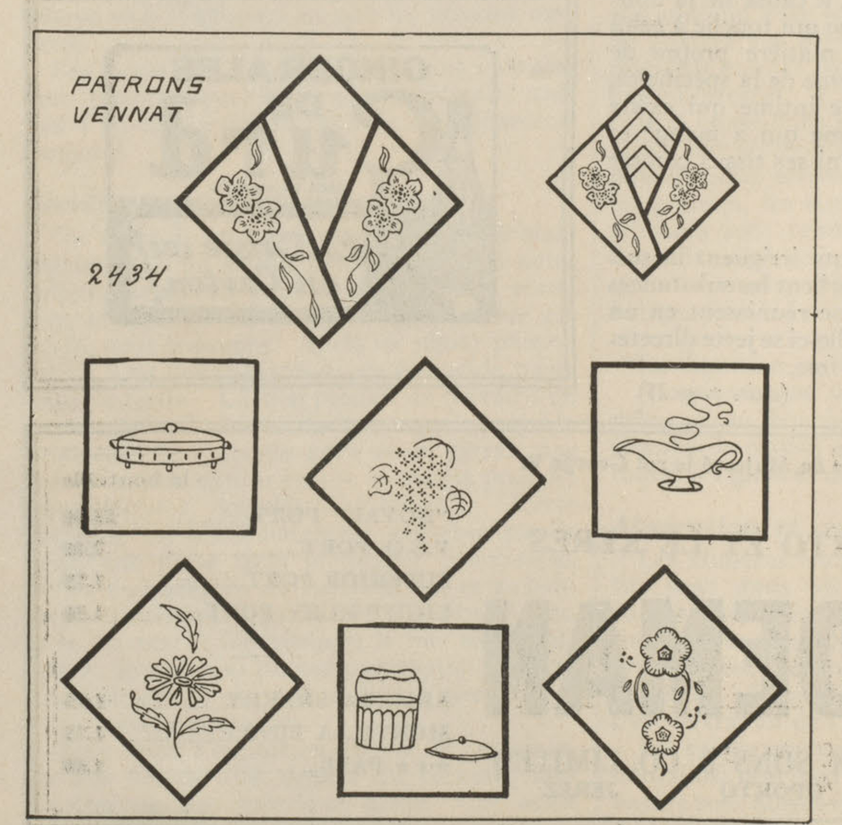
No. 2486

Set de Chesterfield

Jolie et très pratique à la fois, elle protège les tissus fragiles. La garniture comprend 11 morceaux, c'est-à-dire 3 par fauteuil et 5 pour le canapé.

La broderie se fait sur toile écruée, les nœuds français sont en gros bleu et les fleurs de toutes couleurs.





No. 2434

Poignées de cuisine

N'est-il pas très attrayant ce set de poignées de cuisine avec le sac pour les contenir. Les poignées de cuisine répondent à maints usages, elles donnent, quand elles sont brodées, une jolie allure à la cuisine.

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal, qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.

La sécrétion (*voir page* 23)

Ainsi, tout ce qui vient de l'intestin doit, avant d'être lancé dans la circulation générale, passer par le foie. Cet organe servira de filtre; il laissera passer une certaine quantité de substances nutritives, il en retiendra d'autres.

Les graisses évitent le foie. Elles s'y emmagasinent cependant quelquefois; tout le monde connaît la dégnérescence hépatique obtenue par le gavage des oies et des canards et aboutissant à l'obtention des foies gras, si recherchés des gourmets.

Les albumines digérées passent par le foie. Les sels n'y séjournent pas, sauf cependant les sels de fer.

Le glucose provenant de la digestion de l'amidon et de tous les sucres reste au contraire dans le foie; il s'y accumule sous la forme d'une substance ayant certaines propriétés de l'amidon; le glycogène ou amidon animal.

Le foie conserve, sous cette forme, la totalité du glucose qui vient de l'intestin, et suivant les besoins de l'organisme, laisse passer dans le sang la quantité nécessaire et suffisante de sucre. Pour cela, au fur et à mesure, le foie transforme en glucose une certaine quantité de glycogène.

Le foie est donc un régulateur de l'équilibre du sucre dans l'organisme. Si le foie est atteint dans son bon fonctionnement, cette régulation ne se fait plus; le sucre passe sans être emmagasiné, et se trouvant en quantité trop grande dans les tissus, il est rejeté par les urines; le sujet étudié est devenu diabétique.

Cette fonction du foie est d'une importance capitale, car le sucre est le seul aliment du muscle, le seul combustible qui sera brûlé dans nos tissus au moment du travail musculaire. Ce dernier n'est autre que la transformation de l'énergie contenue dans le carbone des aliments et ce carbone est apporté aux muscles sous la forme de glucose. Le sucre, à lui seul, entretient nos combustions, c'est-à-dire notre vie, et c'est le foie qui en est le distributeur automatique.

Les réserves

On vient de voir que le sucre se met en réserve dans le foie. Ce phénomène d'accumulation se produit aussi avec d'autres substances absorbées par l'intestin. L'organisme est fait de telle façon qu'il n'utilise jamais immédiatement la matière et l'énergie qui lui viennent du monde extérieur par l'intermédiaire des aliments. Il existe dans l'organisme des réserves de matière et d'énergie.

Le sucre s'emmagasine sous forme de glycogène, non seulement dans le foie, mais encore dans les muscles, en plus ou moins grande quantités. De là vient la saveur sucrée de certaines viandes riches en glycogène, la viande de cheval, par exemple.

Les graisses s'emmagasinent un peu partout, mais surtout sous la peau, dans un tissu appelé

le tissu cellulo-graisseux. Il forme chez certains sujets de grosses couches réparties inégalement, riches surtout au niveau de l'abdomen. Cette couche adipeuse augmente pendant les périodes de sur-alimentation et diminue pendant les périodes de jeûne. Ces réserves graisseuses sont précieuses; l'organisme y puise du carbone au fur et à mesure de ses besoins. On comprend aisément que si on fournit d'autre part du carbone à l'organisme, sous la forme de sucre ou d'amidon, ce carbone sera employé et la couche adipeuse restera intacte, ou même augmentera aux dépens des graisses de l'alimentation. D'où le conseil pratique à donner aux obèses de se rationner en aliments farineux et sucrés.

Les albumines n'ont pas de point d'élection pour se mettre en réserve. Elles constituent la substance, elle-même, de nos tissus; elles sont remplacées au fur et à mesure de l'usure de ceux-ci par les albumines venant directement de notre alimentation. Si l'apport en est trop considérable, il se produit rapidement des phénomènes d'intoxication: maux de tête, douleurs articulaires, troubles circulatoires, qui frappent les sujets soumis à un régime carné trop abondant.

Ainsi donc la matière empruntée au monde extérieur sous la forme d'aliments est, soit fixée par l'organisme sous forme de réserves (sucre, graisse), soit employée immédiatement pour l'édification de nos tissus (albumine).

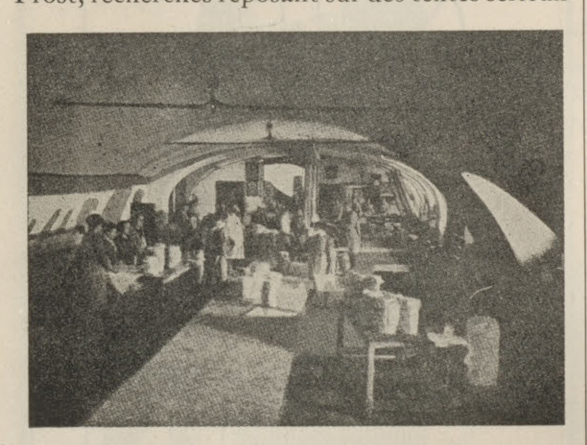
C'est là le phénomène de l'Assimilation.

E. DE POMIANE

L'Industrie du fromage de Gruyère

Peu de personnes certainement, et même parmi les nombreux amateurs de ce mets délicieux, connaissent la véritable origine de ce produit que nous avons coutume de croire originaire de Suisse, car si l'on s'en rapporte à sa seule appellation, le nom de *Gruyère* nous fait penser à la contrée fribourgeoise où la fabrication de ce fromage a pris une certaine extension.

Mais si les Suisses ont contribué pour une large part à la diffusion du "Gruyère", cela ne veut pas dire qu'à eux revient le mérite de l'invention du fromage de ce nom, car il résulte des recherches d'un archiviste jurassien, M. B. Prost, recherches reposant sur des textes sérieux et indiscutables, qu'on fabriquait *vers l'an 1288*, à Déservillers, sur les hauts plateaux du Doubs, des fromages de *fructères*. Quel autre pays pourrait donc revendiquer pour ses fromages une origine aussi ancienne!



Cave où se fabrique le fromage de Gruyère.

Au XVIe siècle, sous la domination espagnole, le fromage de fructères (ou fruitières) était désigné sous le nom de *Vachelin;* c'est, du moins ce que prouve une lettre de Claude de Chavirey, vice-roi de Naples, en date du 11 novembre 1571, conservée dans les archives de l'endroit, et qui nous renseigne sur un envoi fait au cardinal Granvelle. Cette lettre porte le signalement suivant: *Le tonnelet de Vachelins, Monsieur le Trésorier y a pourvehu du Coustel de Pontarlye et a prins charge de l'envoyer à Gray.*

De nos jours, comme en ce temps, chaque cultivateur vient encore apporter le produit de sa traite à la fruitière communale; le lait contenu dans des récipients, d'une propreté exemplaire y est pesé et l'apport est mentionné au nom de chaque livreur, sur les registres de la Société. Celui-ci, au jour du règlement des ventes recevra sa part au prorata de ses livraisons. A ce propos, nous nous figurons tous que la forme coopérative est une des conceptions de notre organisation moderne; c'est une erreur, car ici, il y a plus de six siècles que fonctionne cet usage, et cela, dans les pays les moins accessibles des montagnes de la région.

La fabrication du fromage de Gruyère, si elle est importante, n'atteint pas cependant, l'ampleur des produits à pâte molle; tout le monde connaît ces énormes fromages ronds que l'on promène comme une roue de voiture et qui semblent monstrueux. La réputation du gruyère a, naturellement, stimulé la concurrence, l'étranger, l'Amérique, dans le district du Wisconsin, ont tenté l'imitation, mais on peut dire que les produits obtenus diffèrent sensiblement du fromage de nos montagnes, tant par la couleur que par le goût. Rien d'étonnant à cela, car cela tient, sans nul doute, à la composition géologique du sol de la Franche-Comté, à celle des pâturages et surtout aux soins méticuleux dont, dans la région, est entourée la fabrication du gruyère.

(*Le Pâtissier moderne.*)



Coin de nos lecteurs

La charmante épouse d'un de nos plus sympathiques docteurs nous communique la recette suivante, dont nous sommes heureux de faire bénéficier nos lectrices:

Tomates farcies au Riz, sauce crème

Découpez un couvercle sur de belles tomates, videz-les sans les briser et remplissez-les d'une farce d'après la composition suivante:

Faites fondre, dans une casserole, un bon morceau de beurre, ajoutez-y du riz et remuez sur le feu jusqu'à ce que le tout ait pris une teinte laiteuse, continuez à remuer avec un cuiller en bois et mouillez avec deux fois le même volume de sauce tomate, ajoutez des petits carrés de lard maigre, couvrez et laissez cuire à très petit feu de 25 à 30 minutes, ajoutez ensuite du fromage râpé, remuez légèrement, remplissez vos tomates de cette farce, disposez sur un plat et faites cuire au four à feu doux avec un bon morceau de beurre, liez votre crème avec de la farine, donnez-lui quelques bouillons, versez-la ensuite sur vos tomates et servez.



La tarte à la crème

Préparer, d'une part, une pâte de tarte sablée ou feuilletée.

Prendre, d'autre part:

Deux œufs entiers.

Trois bonnes cuillerées à soupe de farine, mélanger jusqu'à moyenne consistance (éviter l'épaisseur).

Verser ensuite doucement, tout en tournant, 3/4 de pinte de lait.

Ajouter deux fromages blancs (fromages faits de lait caillé) et un pot de crème fraîche. Bien mélanger le tout pour éviter les grumeaux et sucrer au goût. Verser sur la pâte en continuant à tourner et mettre dans le four chaud.

La tarte à la noix de coco

Les Brésiliens sont très friands de sucreries, ils savent confectionner avec les multiples fruits dont le pays abonde des pâtisseries, des confitures, des gelées qu'ils résument sous le nom de "douceurs".

Parmi celles-ci, la tarte à la noix de coco figure en première place. Et cette première place est passée tout à l'honneur du jour où l'excellente recette, venue du Brésil, a été perfectionnée par des mains spécialistes par excellence, de toutes les tartes possibles.

Donc, lisez attentivement, et . . . prenez-en une tranche:

Préparer une pâte sablée ou feuilletée que l'on étend dans un moule à tarte.

Préparer, d'autre part, un quart de noix de coco rapée (se trouve dans le commerce) faire un sirop avec 20 ou 25 morceaux de sucre, y ajouter le coco rapé, faire cuire pendant cinq minutes. Laisser refroidir et ajouter trois jaunes d'œufs, bien étendre ce mélange sur la pâte. Battre les trois blancs en neige, en couvrir la tarte et mettre au four chaud.

Servir assez chaud.

En cas de péril!!



L'asphyxie par *submersion* se manifeste sous les deux formes du *noyé blanc* et du *noyé bleu.* Le premier peut n'être qu'en état de mort apparente et peut, après même un séjour prolongé dans l'eau (10 minutes) être rappelé à la vie. Au contraire, le *noyé bleu*, à visage cyanosé, est mort ou mourant.

C'est que la pâleur du visage s'observe dans les cas où une syncope salutaire a précédé la submersion ou a coïncidé avec elle. Cette syncope a produit le spasme laryngé qui a empêché l'eau de pénétrer jusqu'aux poumons. Il va de soi qu'on n'en doit pas moins prodiguer ses soins au noyé bleu tant que sa peau n'a subi aucune de ces décolorations brunâtre au verdâtre, qui sont des indices d'un séjour prolongé dans l'eau.

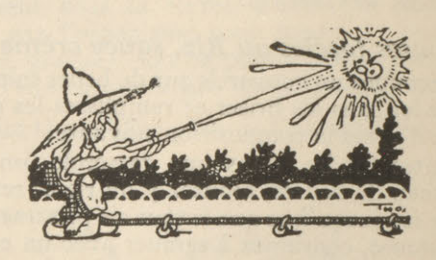
Soins immédiats

Débarrasser rapidement le noyé de ses vêtements, le coucher sur le dos, un peu tourné sur le côté droit. Lui vider la bouche des mucosités qui l'encombrent. Le réchauffer et le frictionner avec une flanelle chaude. Placer sous son nez un flacon rempli d'ammoniaque étendue, et pratiquer, sans délai, *la respiration artificielle* et les *tractions rythmées de la langue.*

La première aura lieu en exerçant de *légères compressions, alternativement sur la poitrine et sur le bas-ventre,* de manière à rétablir un mouvement analogue à celui qu'on effectue normalement pour respirer, et ramener les bras alternativement en avant et en arrière. Le nombre des mouvements respiratoires sera de *quinze à dix-huit par minute.*

Quant aux *tractions rythmées de la langue,* la cadence doit en être de quinze à la minute.

Pour ranimer un noyé, il faut savoir être patient, on a vu des victimes de l'onde revenir à la vie au bout de deux heures de soins attentifs.

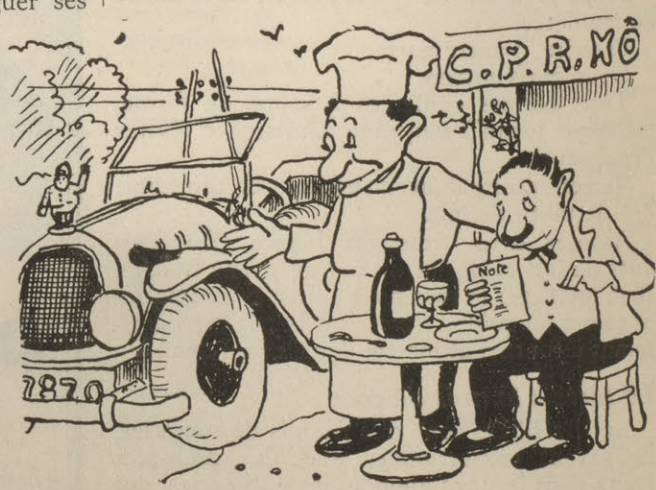


Roth rentre chez lui, en province, et raconte partout que le patron de la maison Bloch et Cie, à Paris, dont il est client, l'a invité à dîner et que, après dîner, Bloch l'a lui-même reconduit jusqu'en bas de l'escalier, avec une lumière à la main.

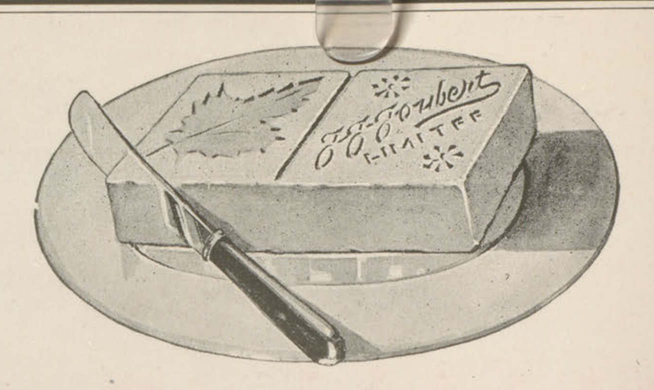
Lévy, son voisin, également client de la maison Bloch et Cie, entendant raconter pareille histoire, se met en colère, vient à Paris, va voir Bloch et se lamente ainsi:

—Comment? moi qui vous achète toujours comptant, vous ne m'avez jamais reconduit que jusqu'à la porte et Roth qui n'achète qu'à crédit, vous l'accompagnez jusqu'en bas de l'escalier! C'est tout de même un peu fort et peu aimable de votre part, je vous assure . . .

—Ecoutez, monsieur Levy, je vais vous dire pourquoi. Si par hasard vous tombez dans l'escalier et que vous vous cassiez le cou, c'est votre affaire. Mais si pareille chose arrive à Roth qui me doit de l'argent, qui donc me payera ses traites, après sa mort . . .



—A mon avis votre multiplication est trop forte!
—Oui . . . c'est comme votre addition.



La ménagère avertie emploie le beurre Joubert, car elle a toujours la satisfaction d'avoir les mets les plus succulents . . . . des pâtisseries plus délicieuses.

Notre service de commandes est à votre disposition.

Appelez FRontenac 3121





5008 Ave du Parc - Dollard 7076

MAISON ALMANZOR
LIMITÉE

Fleuriste "Renommé"

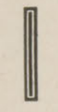
Commandes par téléphone promptement exécutées et délivrées dans toutes les parties de la ville et même dans la banlieue, sans charge additionnelle.

Prix défiant toute concurrence. ***Fleurs garanties***

Venez visiter notre salon de fleurs

NOUS NOUS SPECIALISONS DANS

Bouquet de noces
Bouquet de présentation
Bouquet de fête



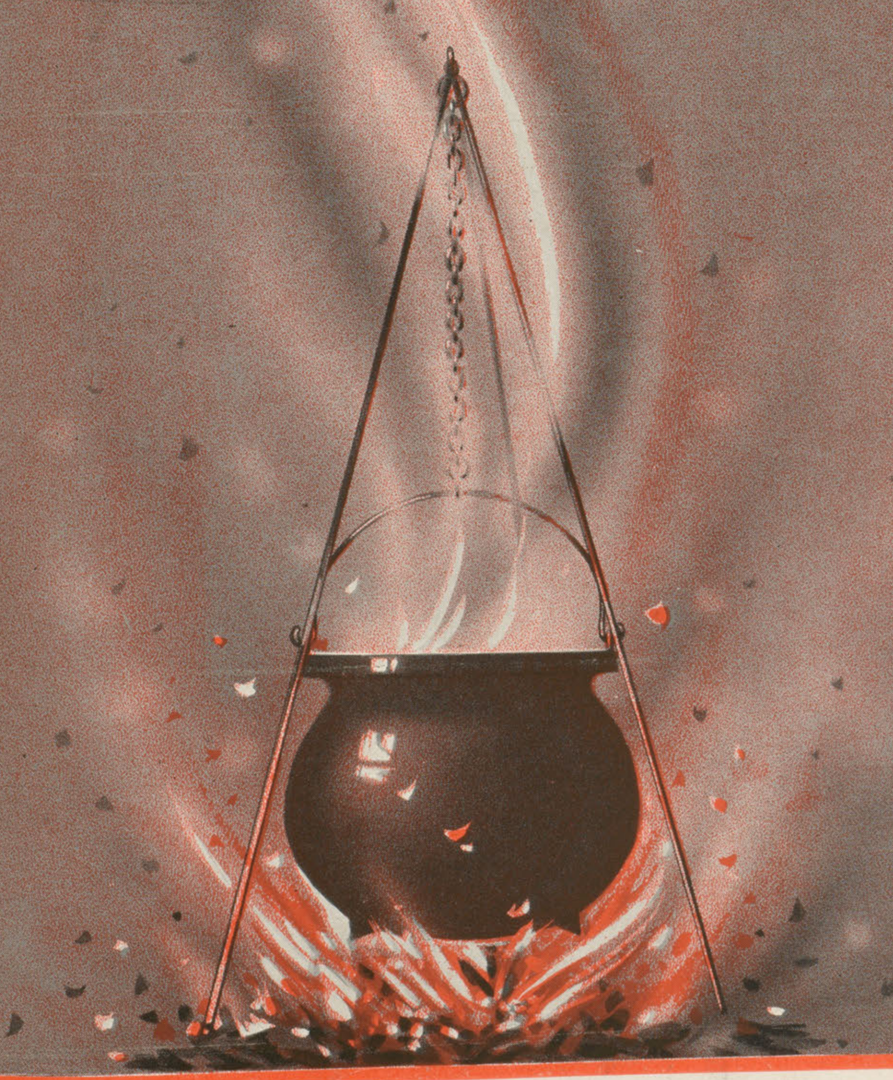
Décorations pour mariages
Décorations pour banquets
Décorations pour réceptions

Tributs floraux de toutes dimensions

ALMANZOR RIOPEL, *Président*

15 septembre 1932 Vol. 2 - No 11 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



LE ROI DES COCKTAILS

Dans un shaker, mettez de la glace pilée:

2 traits d'orange bitter
1 trait d'oxygénée verte
2 cuillérées à café de Vermouth Martini & Rossi
1½ verre à liqueur de Dry Gin Hills & Underwood
1 " " " de Vermouth Français

Remuez, passez dans un verre à cocktail au bord sucré, garnissez d'une cerise macérée au Kirsch et un zeste de citron.



Trois Noms ! !

parmi les marques fameuses

de

Consolidated Distilleries Ltd.

Canada

Bureau de Montréal: Canada Cement Building, Place Phillips



la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 11. 15 SEPTEMBRE 1932 Prix du numéro: 15 cents

REDACTION et ADMINISTRATION
Suite 617. Tél.: HArbour 8077
132, rue St-Jacques Ouest, Montréal
Canada

GASTON BOINNARD
Editeur

ABONNEMENTS: Un an.....$1.50 Etats-Unis.....$2.00 Union postale.....$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

Pages

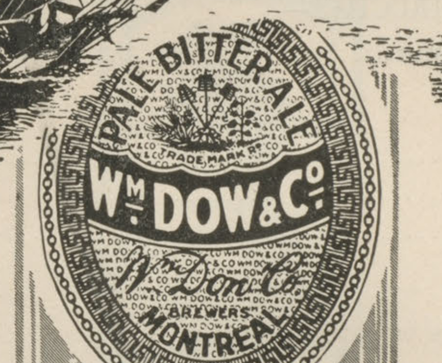
AVIS IMPORTANT

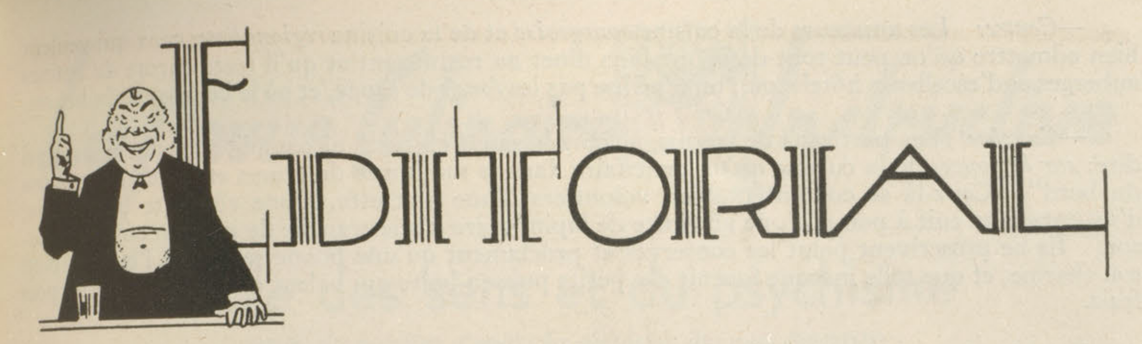
Dans un but de propagande, nous invitons chacune de nos aimables lectrices à nous envoyer les noms et adresses de 5 personnes qui peuvent être intéressées à la Revue Culinaire.

Pendant 2 mois, La Revue Culinaire leur sera envoyée gratuitement pour leur permettre d'apprécier cette revue qui est utile à toute femme qui se pique d'être mondaine.

La Revue Culinaire, de plus en plus, tend à devenir une revue féminine et c'est dans ce but que nous dirigeons nos efforts pour répondre à la demande de nos charmantes lectrices.

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.


Rafraichissante !
Old Stock Ale
PALE BITTER ALE
Wm. DOW & Co.
BREWERS
MONTREAL
Prime par la Force et par la Qualité !
Dow
Old Stock Ale
Mûrie à Point



la gastronomie politique

En lisant Curnonsky . . . .

Il y a quelques mois, nous donnions en éditorial les définitions d'un gourmand, *d'un* gourmet *et d'un* gastronome; *nous pensions alors que quelques mots explicatifs étaient suffisants pour définir chaque type, de façon qu'un gastronome ne passe pas pour un gourmet, encore moins pour un gourmand.*

Voilà que Curnonsky, président de l'Académie des Gastronomes, par un article qui vient de paraître, dans un journal vinicole, nous découvre cinq variétés *de gastronomes! qu'il classe, d'une façon très amusante, comme des partis politiques, ainsi que vous pourrez en juger par la reproduction, ci-après, de l'excellent article du "prince des gastronomes."*

LES "PARTIS" EN GASTRONOMIE

Les profanes se représentent volontiers le gastronome comme un sexagénaire obèse, rhumatisant, goutteux, empêtré, qui ne vit que pour manger, qui mange toujours trop et qui ne fait rien entre ses repas.

Ce n'est pas tout à fait cela. Et il faut toujours se méfier des généralisations trop hâtives!... Il y a des gastronomes de tous les âges... surtout au-dessus de la quarantaine. Il y en a même des deux sexes et je connais telles "Gourmettes" qui pourraient en remontrer à bien des hommes.

Entre tous les gastronomes, il n'y a vraiment qu'un trait commun: la bonne humeur. Leur innocente passion exige, en effet, un bon estomac et un parfait équilibre organique: et chacun sait combien la santé influe sur le caractère. Sans doute le plus grand des orateurs a proclamé "qu'une grande âme est toujours maîtresse du corps qu'elle anime!" Mais entre l'éloquence et la réalité il y a place pour quelques restrictions. Si vous souffrez d'une crise néphrétique, ou même d'un simple mal de dents, votre conception de l'univers peut s'en modifier au point de dire ses quatre vérités au Créateur de toutes choses, dont plusieurs sont discutables.

Mais cela ne veut point dire que les gastronomes aient les mêmes opinions sur tout, et particulièrement sur la cuisine!

J'ai constaté qu'on peut établir les mêmes distinctions entre les gourmands, gourmets et gastronomes qu'entre les politiciens.

En gastronomie, pour peu que vous y réfléchissiez cinq minutes, il vous sera facile de démêler très nettement qu'il y a une extrême droite, une droite, un centre, une gauche et une extrême-gauche.

—Extrême-droite: Les fervents de la "grande cuisine", de cette cuisine savante, recherchée, un peu compliquée, qui exige un grand chef et des matières premières de premier choix et que l'on peut appeler la cuisine *diplomatique*, celle des ambassades, des grands banquets, des palais et dont la cuisine des *palaces* n'est souvent que la parodie.

—Droite: Les tenants de la "cuisine traditionnelle", ceux qui ne veulent admettre que le feu de bois, les plats longuement mijotés et qui ont établi en principe qu'on ne mange bien que *chez soi*, à six ou huit, sans plus, quand on a une vieille cuisinière, attachée depuis trente ans à la famille, une cave de vins "d'avant le phylloxéra", des eaux-de-vie choisies par un arrière grand-père, un jardin potager, un verger, un poulailler, un clapier *à soi*.

—*Centre:* Les amateurs de la cuisine *bourgeoise et* de la cuisine *régionaliste:* ceux qui veulent bien admettre qu'on peut tout de même bien dîner au restaurant et qu'il reste encore de bonnes auberges et d'escellents hôtels, où l'on n'utilise pas les *fonds* de sauce, et où le beurre est du beurre.

—*Gauche:* Les partisans de la cuisine *simple*, sans "chichis" ni complications et pour ainsi dire: *sur le pouce:* de la cuisine qu'on peut faire dans le minimum de temps et "avec les moyens du bord". Ceux-là se contentent bien volontiers d'une omelette, d'une côtelette bien saisie, d'un entrecôte cuit à point, d'une gibelotte de lapin, voire d'une tranche de jambon ou de saucisson. Ils ne proscrivent point les conserves et proclament qu'une bonne sardine à l'huile a bien son charme, et que telle marque fournit des petits pois en boîte qui valent au moins les petits pois frais.

Ils préconisent la *cuisine campagnarde.* Ils sont un peu les nomades de la gastronomie... Et c'est d'ailleurs pour eux que j'ai inventé le néologisme de *gastronomades.*

—*Extrême-gauche:* Les fantaisistes, les inquiets, les novateurs, ceux que Napoléon eût appelés des *idéologues.*

Toujours en quête de sensations nouvelles et de plaisirs inéprouvés, ils sont curieux de toutes les cuisines exotiques, de toutes les spécialités étrangères ou coloniales.

Ils voudraient goûter les mets de tous les temps et de tous les pays. Ce sont les plus gais et les plus alertes des gastronomes.

Faites de la gastronomie politique!

Demandez à vos amis auquel de ces cinq groupes ils appartiennent, croyez-moi, cette campagne de gastronomie politique a son charme, elle possède aussi cette particularité savoureuse, qui la distingue de la politique pure, celle de pouvoir, à l'unanimité des groupes, accorder un vote de confiance pour un bon plat qui leur est servi.

Gaston BOINNARD.

La Revue Culinaire Instructive

Rôle des sens et du psychisme

(suite du numéro d'août: La sécrétion des sucs digestifs)

Nous avons, jusqu'à maintenant, étudié le mécanisme inconscient de ce qui se passe en nous pendant notre digestion et notre assimilation. Un tel travail est commun à l'homme le plus raffiné et à l'animal qui se présente tous les jours à sa mangeoire, pour consommer les vivres que son maître a bien voulu lui octroyer.

L'éleveur de bestiaux, qui a tout intérêt à ce que ses animaux mangent le plus substantiellement, à moins de frais possibles, sait cependant que ses élèves mangent volontiers tel fourrage et qu'ils dédaignent tel autre. Les animaux domestiques ont donc l'instinct de faire un choix parmi les aliments qui leur sont présentés, si toutefois ceux-ci leur sont donnés en quantité assez abondante.

Les animaux sauvages tels que les lapins ou les lièvres laissent facilement l'herbe commune pour le serpolet ou la luzerne. Le faisan fait fi des graines sauvages lorsqu'il a un champ de sarrazin à sa portée. Les animaux ont donc, jusqu'à un certain point, des préférences pour certains aliments. Ils ont plus de goût pour les uns que pour les autres; le sens du goût est donc, chez eux, déjà bien développé.

Chez l'homme ce sens est affiné au plus haut point. Il n'a certainement pas toujours été porté à cette perfection. En comparant, encore maintenant, les différences du régime alimentaire de certaines peuplades d'Afrique avec celui des différents peuples d'Europe, on est frappé de constater la distance énorme qui sépare ces catégories d'hommes, au point de vue gastronomique. Le couscous et le mil, qui sont des gruaux de blé ou de millet cuits à la vapeur, constituent la gourmandise unique de certains peuples. Il y a loin de cette simplicité à la complexité formidable du goût des Européens qui ont cherché, par exemple, des impressions gustatives dans les modalités si nombreuses de l'odeur des fermentations dégagée par les divers fromages.

L'homme des cavernes se contentait certainement de peu de choses. Les plus anciens vestiges de la race humaine, nous apprennent, par les quelques maxillaires qui nous sont restés, que l'homme primitif était omnivore: il mangeait de tout, des herbes, de la viande.

Les premières proies ont dû être dévorées toutes pantelantes, chaudes encore du calorique de la vie. Puis l'homme découvrit le Feu; il devint le maître de la Terre. Il sut ravir aux plantes l'énergie solaire qui y était emmagasinée, il sut créer à sa volonté de la chaleur, de la lumière; il devint presque l'égal du Soleil.

Le feu modifia les instincts, fit naître les habitudes et les mœurs. Le foyer ardent qui dissipait les ténèbres, qui rendait au corps la chaleur perdue dans le froid de la nuit, groupe autour de lui l'homme primitif, ses compagnes et sa progéniture; la famille était fondée.

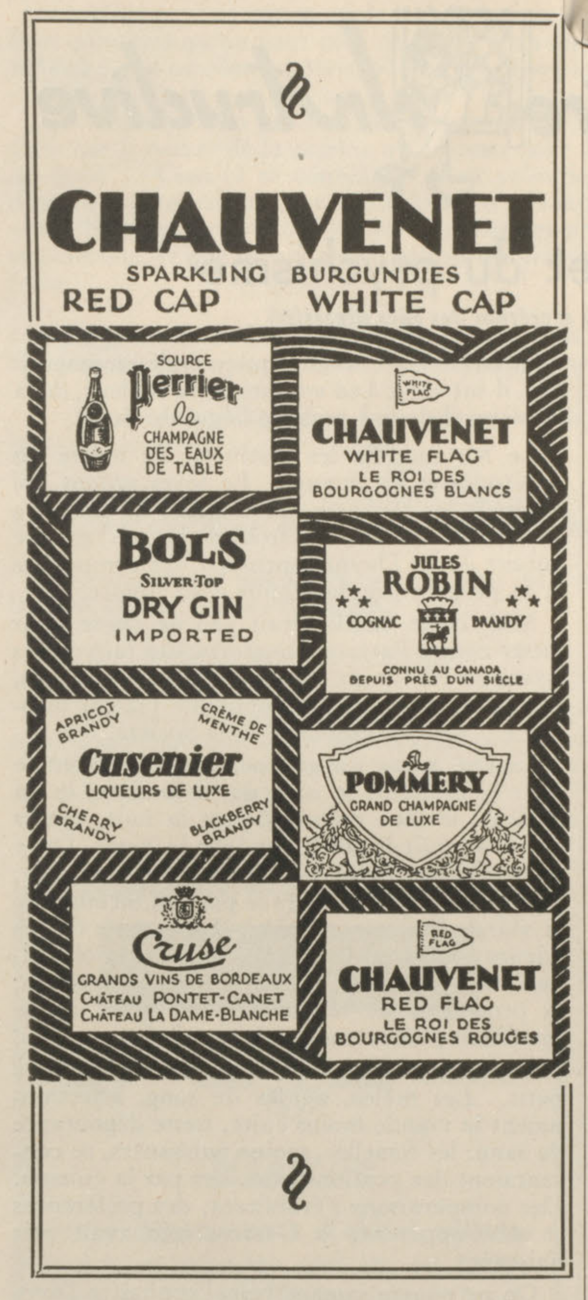
Mais cette famille était peu de chose pour lutter contre l'attaque nocturne des fauves; les foyers se blottirent les uns contre les autres, des intérêts de défense commune prirent naissance. Ce fut l'embryon de la Société.

Ce feu, cause du groupement, en devint le dieu bienfaiteur, le dieu de la lumière, de la chaleur, le dieu qu'on adorait la nuit, tandis qu'on adorait le soleil pendant le jour. On y réchauffa les chairs des animaux tués la veille; celles-ci dégagèrent alors le parfum inconnu de la viande qui se carbonise. La gamme de ces odeurs frappa et développa les facultés olfactives embryonnaires de nos premiers ancêtres; la proie prit de la couleur, du goût, en se modifiant plus ou moins devant le feu.

Les sens s'affinaient, s'éduquaient petit à petit. Les mâles, avides de sang, affectionnaient la viande moins cuite, toute dégoutante de sang; les femelles, moins puissantes, se contentaient des portions ramollies par la cuisson. Des comparaisons s'établirent, des préférences se développèrent; la Gastronomie avait pris naissance.

On ne pourra jamais, hélas! connaître l'évolution lente des différentes émotions de l'homme primitif, évolution qui amena l'être humain à sa complexité infinie d'aujourd'hui. On ne peut se borner qu'à l'édification d'hypothèses grossières basées sur des faits plus concrets, c'est-à-dire sur les différences qui existent entre l'affinement sensoriel des différentes peuplades qui se meuvent aujourd'hui sur le globe terrestre.

Mais revenons à nous-mêmes et observons ce qui se passe dans notre for intérieur. Occupons-nous plus spécialement de l'état d'esprit qui nous porte à choisir librement nos aliments et à celui qui se développe chez nous après l'ingestion de quelques mets que nous savourons avec joie.



Par quel mécanisme apprécions-nous le goût de ce que nous mangeons? Le problème ainsi posé revient au problème général de la perception des sensations, c'est-à-dire à celui des organes des sens.

Les organes des sens

Le mécanisme de la vie revient, on le sait, à un échange continu de matière et d'énergie entre les êtres vivants et le monde extérieur; cet échange est automatique et continuel. Nous en avons conscience parce que nous mangeons, nous remuons, nous faisons du travail mécanique. Mais en dehors de cette matière et de cette énergie que nous consommons, il en existe d'autres qui ne s'incorporent pas à nous; nous avons cependant conscience de leur existence. Par exemple: nous voyons une table, une chaise; nous en sentons les reliefs au toucher; nous entendons de la musique, ou le bruit de la mer; nous sentons le parfum d'une fleur; nous ressentons la chaleur d'un foyer. Nous sommes donc en correspondance continuelle avec la matière et l'énergie du monde extérieur; nous les percevons.

Cette perception se fait grâce à des appareils d'une sensibilité extrême placés à la périphérie de notre corps. Nous voyons les objets, parce que les rayons lumineux réfléchis par eux tombent sur notre œil; l'œil reçoit l'excitation lumineuse. De même, l'oreille reçoit l'excitation sonore; la peau reçoit les excitations tactiles et calorifiques; les cornets du nez reçoivent les excitations olfactives; la langue et le palais reçoivent les excitations gustatives.

Or, toutes ces excitations sont des vibrations. En effet, les physiciens admettent que la matière elle-même est composée de particules infiniment petites en vibrations continuelles. Le son est une vibration de l'air; la lumière est la vibration d'une substance hypothétique appelée éther; le parfum est la vibration de particules infiniment petites émises par les corps odorants.

Tout est vibration autour de nous; la matière elle-même est vibration. Or, la vibration est une forme de l'énergie, ce qui a permis de dire à certains physiciens que la matière elle-même est une forme condensée de l'énergie.

Ces différentes formes de vibration sont recueillies chacune par un appareil récepteur spécialisé. Ces appareils sont les organes des sens.

A leur niveau, toutes ces différentes vibrations sont transformées en une seule et même vibration nerveuse appelée *influx nerveux*. Celui-ci chemine dans les différents nerfs qui partent des différents organes des sens et arrivent à des points différents homologues du cerveau. Ces points du cerveau seront excités par cet influx nerveux; ces excitations produiront les différentes sensations. Le même influx nerveux nous permettra de voir la lumière ou d'entendre le son, suivant le point du cerveau qu'il excitera. Il y a sur le cerveau un point lumière, un point son, un point goût, un point

odeur. Ces sensations naissent en nous. En dehors de notre cerveau il y a des vibrations de l'éther, de l'air, de la matière, mais il n'existe pas de lumière, de son, de forme. En dehors de nous, "le monde est sourd et aveugle".

Ces différentes vibrations sont transformées en sensations sur notre cerveau, uniquement parce qu'elles étaient venues exciter les appareils sensibles, c'est-à-dire les organes des sens tels que l'œil, l'oreille, le palais, etc.

Ceci posé, occupons-nous plus spécialement des sens qui nous font apprécier le goût de ce que nous mangeons.

Action des aliments sur les sens

Dès qu'on porte à la bouche un corps sapide, on perçoit immédiatement une sensation tantôt agréable, tantôt désagréable; ces impressions sont multiples à l'infini. Pour les uns elles sont peu nombreuses, pour les autres très variées. Un sujet qui boit du vin, pour la première fois, fait en général une grimace caractéristique. Il constate qu'il ne boit ni de la bière, ni du cidre, mais deux vins, même des crus très éloignés, produiront sur lui la même impression. Au contraire, un dégustateur trouvera des nuances infiniment nombreuses dans les vins d'une même région; il en reconnaîtra l'origine, l'année et le temps de la bouteille.

Les impressions produites par les aliments sont deux fonctions du palais de celui qui déguste.

On attribue généralement, au sens du goût, le fait de ressentir une impression plus ou moins agréable, au moment où l'on porte un aliment à la bouche. D'où l'expression: telle chose a beaucoup de goût, telle autre en a moins, ou n'en a pas du tout.

Les aliments viendraient donc exciter uniquement les terminaisons nerveuses si nombreuses de la langue et du palais. Cette excitation transmise au cerveau, serait capable, à elle seule, de faire naître en nous l'impression du goût. Or, le fait n'est pas aussi simple.

Il est d'observation courante que le coryza, ou rhume de cerveau, abolit chez nous les sensations gustatives. Cette remarque, ainsi énoncée est basée sur une analyse incomplète. Une personne enrhumée sent très bien la saveur douce du sucre, l'impression amère de la quinine ou le mordant du citron. Par contre, elle ne pourra pas, les yeux fermés, discerner en les mangeant une fraise, une framboise ou une mûre.

Ainsi, pendant l'état aigu d'un rhume de cerveau, nous percevons le sucré, l'amer et l'acide. Au contraire, tout ce qui, en dehors de ces trois saveurs, caractérise le goût des aliments ne nous procure plus aucune sensation.

Or, les médecins savent que le coryza modifie le bon fonctionnement des terminaisons olfactives et épargne les terminaisons gustatives. Il est facile d'en conclure que seules les sensations de l'amer et du sucré prennent naissance au niveau des organes du goût; les autres sensations, celles qui caractérisent presque uniquement les aliments, sont dues à des excitations des organes de l'odorat.

La sensation de l'acide n'est pas due non plus au sens du goût. Nous la percevons parce que l'acide attaque chimiquement la langue, la brûle, comme il brûle la peau de la main. En somme, il n'y a pas de goût proprement dit, que pour le sucre et l'amer. La sensation de l'acide est une sensation douloureuse; les autres sensations sont des impressions olfactives.

Les corps sapides frappent les sens du goût, de l'odorat, le sens tactile de la langue, son sens calorique. Cest à tout cet ensemble d'impressions qu'on a coutume de donner le nom global de "sens du goût".

Le goût est influencé par d'autres sens encore. Tout le monde, en effet, goûte d'avance un plat, quand celui-ci est bien présenté, bien dressé; là, c'est le sens de la vue qui prépare celui du goût.

L'impression de goût est tout un monde très complexe, dont l'horizon s'ouvre de plus en plus avec le progrès de la civilisation, de la culture de l'esprit, de l'éducation du cerveau, de notre psychisme en général.

L'homme simple, mange pour vivre; il avale, il dévore. Le dimanche il mange plus; la tradition lui a transmis un plat dominical, un plat de fête. Ce plat reste immuable depuis des années, mais ne se transforme pas, car l'esprit lui-même du consommateur trop simple, ne s'est pas transformé, ne s'est pas éduqué.

Chez les gens cultivés, la gastronomie évolue au contraire journellement avec les sens; elle les fait à son tour évoluer et se prefectionner.

Influence des aliments sur le psychisme

L'affinement de nos sens, l'émotion produite par les excitations extérieures, l'emmagasinement cérébral des sensations, leurs comparaisons, la création d'idées nouvelles, tout cet ensemble constitue notre psychisme. Le psychisme considéré pendant un temps assez court chez un même individu, constitue son caractère. Ce psychisme est influencé au plus haut point par un bon repas, par une bonne cuisine.

La satisfaction ressentie sous l'influence du relent d'une omelette au lard, au moment où le chasseur, battu par le vent, trempé de rosée, entre dans une modeste auberge, est indescriptible.

L'homme du monde, qui doit dîner chez un ami artiste et gastronome, se réjouit d'avance du plaisir qui l'attend; il s'y rend le cœur joyeux, il est content de vivre.

Les hommes d'affaires savent bien que leur client sera moins exigeant au cours d'un bon repas, aussi les affaires se traitent-elles à table.

Toutes les joies, toutes les douleurs, ont été de tous temps accompagnées de repas officiels; témoins les repas de noces et de funérailles.

Les repas galants du XVIIIème siècle prouvent combien étaient recherchées les excitations gustatives, cependant que les excitants d'un tout autre ordre, dus à une gracieuse société, auraient pu satisfaire, à eux seuls, le psychisme.

La gastronomie est une source continuelle d'éducation et d'affinement pour nos sens et notre intellect. Tout ce qui a été dit sur le psychisme des invididus, s'applique aussi à celui des peuples. Les nations ultra-civilisées sont des nations de gourmets.

Sans faire de gastronomie ethnographique, on peut admettre que deux cuisines s'imposent en Europe; la cuisine française et la cuisine italienne. La France et l'Italie ont été les deux principaux foyers de la civilisation et de culture. Ajoutons à ces deux cuisines la cuisine espagnole, dure pour certains palais, mais ayant une originalité indiscutable, et nous aurons cité l'effort gastronomique des trois pays qui ont été les foyers de la Renaissance du XVIe siècle.

La gastronomie évolue journellement avec la civilisation. Plus les sens s'affinent, plus les impressions produites par les aliments se multiplient et plus l'esprit humain cherche à augmenter le nombre des recettes culinaires.

Influence du psychisme sur la digestion

Tandis que la gastronomie influe sur notre psychisme, ce dernier, à son tour, joue un rôle considérable dans les phénomènes de la digestion.

Nous avons étudié tout au long les sécrétions dites psychiques. L'idée seule d'un bon repas nous fait venir l'eau à la bouche; la salive est alors secrétée abondamment; nous la déglutissons presque avec volupté. Rien n'est plus sympathique que d'entendre et voir un gourmet parler d'un bon plat. Il en décrit l'apparence, la consistance, le parfum, le goût; de temps à autre il s'arrête dans sa narration, avale sa salive et recommence sa description, le regard allumé, les pommettes empourprées. L'auditoire le suit des yeux, ne perd aucun de ses mots et chacun sent à son tour ses lèvres s'humecter; à chacun aussi, l'eau vient à la bouche. Ce tableau est celui de la sécrétion psychique de la salive.

La sécrétion psychique du suc gastrique se produit à son tour et déclanche toute la mécanique sécrétoire. L'acide passe dans l'intestin, fait de la sécrétine; celle-ci incite le foie et le pancréas à la sécrétion. Le tube digestif tout entier est alors au point; il a sécrété tout ce qui est nécessaire pour digérer ce plat si désiré qui n'existe, hélas, que dans notre cerveau. Le psychisme seul a mis en branle toutes les sécrétions. Il est le maître de notre tube digestif.

Il est curieux et presque passionnant de constater que ce psychisme qui a été éduqué, instruit, perfectionné par l'apport continuel de matière sous forme d'aliments bien choisis, puisse provoquer à son tour à lui seul, le fait matériel des sucs digestifs.

E. de Pomiane.

Un lot

Cette petite histoire qui nous vient d'Amérique, ne manque pas d'humour: Un des citoyens les plus réputés des Etats-Unis était sollicité, dernièrement, pour une tombola. Cette demande le laissa perplexe. Que pouvait-il, en effet, donner d'autre qu'un chèque ou un banal objet d'art? Il voulait faire un don original. Il eut alors l'idée d'offrir un bon gratuit pour l'enlèvement d'un appendice.

Le plus drôle de l'histoire, c'est que le gagnant ayant déjà subi l'opération de l'appendicite, le chirurgien lui proposa froidement de lui ouvrir le ventre pour voir si cette dernière avait été bien faite!

• • •

Ne fumez pas en mangeant

Un médecin s'élève, une fois de plus, contre la déplorable habitude qu'ont certaines personnes de fumer immédiatement après un plat, et même quelquefois pendant le repas.

"Si une cigarette, dit-il, est excellente après un repas, elle est, au contraire, extrêmement mauvaise pendant que l'on mange.

"Fumer une cigarette, alors qu'on a encore la bouchée en bouche, équivaut vraiment à une boulette de poison!

"Fumez après le repas, si vous voulez, mais de grâce, ne fumez pas pendant le dîner: c'est malsain, c'est dégoûtant, et c'est faire preuve d'un manque total d'éducation."

Quelques scènes de la vie du Japonais moyen

Le royaume du vrai banlieusard de Tokio est sa maison. Les cérémonies qui accompagnent son départ témoignent de sa haute situation. Les préparatifs domestiques pour son réveil commencent bien avant qu'il n'ouvre les yeux. La domestique a allumé les feux de charbon, et à l'aide d'un chiffon spécial, enlève la poussière. On a aidé les enfants à attacher leur ceinture et à fixer les talons de leurs bas-mitaines de velours rouge. La femme, semblable à une poupée de porcelaine, et conventionnellement ignorée en public, a mis à bouillir la soupe aux haricots et le riz qui sont presque prêts à servir.

Aussitôt que le maître sort de son lit étendu sur le plancher couvert de nattes de paille, la petite domestique est prête à le plier pour l'emporter dans le cabinet voisin, mais elle ne remarque pas la présence du maître avant qu'il ne se soit lavé la figure. Elle incline alors le front vers le sol en disant un bonjour extrêmement poli. M. Japonais-Moyen continue à tournailler parmi ses chaussettes, son col et ses bretelles. Alors elle pousse au milieu de la pièce une table haute d'un pied, en bois de teck, et Mme Japonais-Moyen entre en portant sur un plateau de laque des bols de soupe et de riz de Chine avec quelques œufs crus. La soupe de purée de haricots fermentés avec navets ou épinards, un œuf cassé sur le riz et des fines tranches d'algues rôties, voici le repas que l'on mange avec des bâtonnets (qui, soit dit en passant, tiennent plutôt des becs d'oiseaux mangeurs de graines, que d'ongles d'animaux) comme couteaux et fourchettes.

—Mangeriez-vous volontiers un dîner de cuisine étrangère? demande en gazouillant la petite dame de porcelaine par-dessus les plateaux de laque.

—Volontiers, répète le mari derrière son bol de riz.

Alors, avec quelques hésitations, car l'honorable mari ne devrait pas avoir à se préoccuper de ces choses, Madame demande doucement:

—Daignerez-vous me rapporter une demi-livre de pain, un quart de café et de beurre, une demi-livre de bœuf, il n'y a en pas au marché?

—Bien, dit-il gracieusement, penchant sa tête sur la poitrine pour se lever et avançant vers le vestibule pour mettre ses vêtements de sortie.

—Honorable père, voici votre "furo-siki", déclare rayonnante une fillette aux yeux brillants, avec un tablier blanc par-dessus son kimono couleur fleur de pivoine. Elle lui tend un mouchoir de soie noire communément utilisé comme cartable.

—Honorable père, voici votre chapeau, glapit un gros petit garçon de six ans.

La petite dame de porcelaine tient le manteau. L'idée du baiser d'au revoir n'entre jamais dans sa brillante petite tête brune, mais en passant les manches elle presse doucement les épaules de son mari en espérant que les enfants ne remarqueront pas cette marque désordonnée d'affection. L'honorable père s'incline avec circonspection et part prendre le train.

• • •

Il a trop de respect pour ses ancêtres pour mener une vie trépidante et se lancer dans les dettes. A cent livres par mois on le considère bien payé aussi est-il inutile de dire qu'il ne peut se payer ni l'auto ni le golf. Sa femme règle le premier de chaque mois tous les fournisseurs et il n'a rien sur la colonne de versements par mensualités. Ses récréations favorites sont les dessins animés américains et les "vues".

Ces vues sont une succession de pique-niques pour amasser les sensations visuelles. Toute la famille part dès le matin en emportant son déjeuner. Pour que cette promenade ait un résultat, ils emportent aussi de longues feuilles de papier pour écrire les vers inspirés par les fleurs. Il les enroulent ensuite autour des branches.

Les soirées du Japonais moyen se passent ordinairement chez lui et quelquefois chez un parent ou un ami. On boit des quantités de thé vert très faible, on fait marcher la T.S.F. ou le phono quand ils sont à court de discours humoristiques et on joue au "trumps", au mah-jong ou aux échecs japonais avec un enthousiasme bruyant. Il y a toujours le bain dans la soirée.

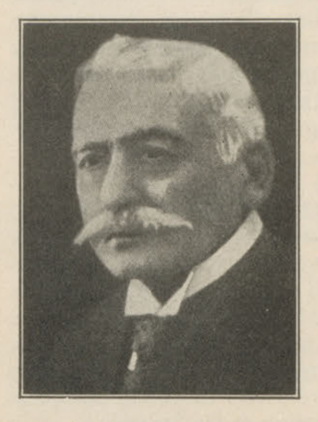
La famille entre dans la salle de bain par groupe de deux ou trois, laissant les kimonos à la portée de la main sur une planchette. Le plancher est en lattes de bois posées sur un petit canal d'écoulement, ainsi les enfants ou les grandes personnes folâtres peuvent s'ébattre. On se sert de petits tubs ou bassines pour prendre dans la grande baignoire l'eau chaude nécessaire aux lavages et rinçages préliminaires. Car le plus large tub, profond et en bois, ayant d'un côté un foyer chauffé au charbon, n'est rempli et chauffé qu'une seule fois par jour. Deux personnes peuvent s'y asseoir ensemble en élevant les genoux à la hauteur de leur menton et ainsi se réchauffer, se délasser et échanger d'agréables confidences.

On étend ensuite les lits sur le plancher de la pièce principale. La mère pose cinq yens (vingt-cinq francs) dans un endroit bien en évidence pour que, s'il venait un voleur, celui-ci ne les réveille pas. Et à dix heures exactement tout le monde part pour le pays des rêves.

New York Times Magazine.

Un homme....

AUGUSTE ESCOFFIER, maître de la cuisine française



Escoffier est mieux qu'un précurseur et qu'un apôtre en matière gastronomique. Il est l'image vivante de la gastronomie française, de cet art délicieux de la table, dont il a en quelque sorte orienté l'évolution au cours de sa longue carrière de maître queux.

Cet homme qui, à l'âge de treize ans, débutait déjà chez son oncle au "Restaurant Français" de Nice, ne trouve encore aujourd'hui rien de plus captivant et de plus passionnant, malgré ses 86 ans, que la préparation d'un mets nouveau ou la confection d'un menu. Quand on en a compris, comme Escoffier, toute la poésie et toutes les nuances, la cuisine est vraiment un art qui absorbe jalousement l'activité de ceux qui se donnent à lui, qui procure par son souci de renouveau dans toutes ses réalisations des satisfactions qui suffisent seules à remplir une existence. Et l'on est bien pénétré de cette vérité quand on se trouve en présence d'Escoffier, toujours allant, toujours actif, en dépit d'une longue existence d'efforts.

• • •

Notre maître ès gastronomie mérite également la sympathie pour des raisons étrangères à son art. Au début de la guerre de 1870, il est cuisinier au "Petit Moulin-Rouge", qui se trouvait aux Champs-Elysées. C'est le restaurant à la mode. Les hommes du jour et les gens de bonne compagnie ont tous leur table retenue d'avance dans ce dernier salon où l'on cause... et où l'on mange.

Escoffier est appelé au grand quartier général de l'armée du Rhin comme chef cuisinier. Il est fait prisonnier à Metz et dirigé sur Mayence, où il est placé au service de l'état-major du maréchal MacMahon qui était prisonnier dans cette ville. La paix signée, il rentre en France avec l'état-major qui le garde comme chef cuisinier jusqu'en 1873. Après quoi, il revient au "Petit Moulin-Rouge", dont il dirige les cuisines jusqu'en 1878.

A partir de cette époque, Escoffier devient le "chef" des palaces internationaux. On le voit en hiver à Monte-Carlo et en été en Suisse. L'Angleterre l'attire comme tant d'autres de sa profession. Il y séjourne jusqu'en 1919, tantôt au Savoy, tantôt au Carlton.

Et ce dernier établissement lui confie un jour la mission d'installer et d'organiser des cuisines dans ses succursales d'Europe. Escoffier prend alors successivement la direction culinaire du Grand Hôtel à Rome, du Ritz à Paris, de l'Esplanade Hotel à Hambourg et à Berlin, du Ritz Hôtel à Madrid, du Ritz Carlton Hôtel à New York, et du Ritz Hôtel à Londres. Dans cette dernière ville, il réinstalle les célèbres cuisines du Hyde Park Hôtel.

Le voilà devenu grand spécialiste de l'installation culinaire et, à ce titre, des hôtels de premier ordre des deux Amériques le sollicitent. Il séjourne pendant plusieurs années sur le continent américain et, entre temps, il préside à l'organisation de cuisines modernes sur les grands paquebots de la Compagnie Hambourg-Amérique. Pendant cette partie de sa carrière, il a connu l'ex-empereur d'Allemagne, Guillaume II, qui aimait à s'entretenir des richesses gastronomiques de la France avec celui qui en était comme une sorte d'ambassadeur dans les hôtels étrangers et dans les grands paquebots internationaux.

A ce titre, Escoffier jouissait auprès de tous les monarques qu'il "traîtait" d'une grosse considération; il recevait d'eux, à la faveur d'un bon repas, des confidences qu'il est en train de consigner dans une livre de souvenirs, dont il est facile de deviner d'avance l'intérêt. Bref, après avoir été l'ami des têtes couronnées et des princes du sang d'avant guerre, après de longues traversées, où il n'a cessé d'être pour notre table un propagandiste de premier ordre, Escoffier rentre en France où il va désormais se consacrer à des recherches minutieuses pour enrichir l'art culinaire.

Malgré sa réputation mondiale, Escoffier est resté un modeste, un sage et son ambition se borne maintenant à aider les jeunes de ses bons conseils et même à leur rendre continuellement service. Pendant plus d'un demi-siècle, il a formé dans le monde entier des élèves qui lui doivent leur savoir et leur réputation. Il n'en tire aucun orgueil, ni aucune vanité, pas plus d'ailleurs que des multiples insignes dont se pare sa boutonnière, Officier du Mérite agricole, médaille d'or de la Mutualité Française, chevalier de la Couronne d'Italie, croix de l'ordre du Dannebrog, médaille de la Reconnaissance Française et officier de la Légion d'honneur,

le grand maître de la cuisine française est avant tout fier des nombreuses sympathies qu'il a su faire naître autour de lui et de son œuvre et de l'estime de tous dont il jouit aujourd'hui.

Escoffier ne propage pas son enseignement uniquement par l'exemple et la parole. Il écrit dans d'importants journaux français, anglais, belges, italiens, danois, des articles sur l'art culinaire, et il a fait éditer des ouvrages très documentés auxquels la note pittoresque et humoristique est loin de faire défaut. Ce sont le *Carnet d'Epicure*, le *Livre des menus*, le *Guide culinaire*, les *Mémoires d'un cuisinier de l'armée du Rhin en* 1870-1871, les *Fleurs en cire*, etc., etc.

• • •

En ce moment, le grand maître de la table jouit d'un repos bien gagné sur la Côte d'Azur, non loin du village de Villeneuve-Loubet, où il est né le 28 octobre 1846, et d'où il est parti un beau matin pour faire "son tour de France" qui s'est changé en tour du monde. Aux jeunes générations chargées de défendre le bon renom de notre table, il ne cesse de recommander la bonne cuisine régionale, simple, de bon goût, sentant bon le terroir et rebelle à toute tendance à l'américanisation et aux menus en série. Souhaitons qu'il puisse continuer à répandre ainsi pendant longtemps la bonne parole, pour le plus grand bien de notre gastronomie et de nos belles traditions.

Où mange-t-on le plus mal

Il paraît que c'est en Angleterre que la cuisine est la plus mauvaise. Et ce jugement n'est pas porté par un personnage quelconque ou par un étranger déçu ou jaloux, mais par le propre directeur de la Santé publique de la Grande-Bretagne, sir George Newman.

"Il n'y a pas de pire cuisine au monde que la nôtre", a déclaré ce haut fonctionnaire. Et il ajoute: "Nous souffrons d'une incapacité déplorable en fait de cuisine."

C'est net et catégorique. On peut croire cependant que les Anglais ont accueilli ce verdict en pensant qu'il est d'autres peuples qu'eux-mêmes qui se nourrissent aussi mal. Et puis, s'ils veulent bien manger, le Détroit est si vite franchi.

Pourtant, il convient de remarquer que l'Angleterre n'est pas complètement dépourvue de gloire dans l'histoire culinaire. Car c'est elle qui a donné au monde les condiments et les sauces piquantes les plus variés. Mais peut-être les a-t-elles inventés précisément pour cacher l'indigence d'imagination de ses maîtres queux.....

Nos produits canadiens

Sa majesté: la pomme

La pomme est sans aucun doute la reine des fruits; qu'elle soit à l'état frais, séché, évaporé ou en boîtes, c'est une nourriture saine, de préparation facile, attrayante et savoureuse en tout temps.

Le goût et la texture des pommes varient. On les vend souvent avant qu'elles soient mûres et dans ce cas elles ne se cuisent pas ni ne se conservent aussi bien. Les pommes saines, acidulées, sont les meilleures pour la conservation, mais il faut prendre soin de les employer dans leur saison. Lorsqu'on le fait, il est inutile de leur ajouter des épices, car on ne pourrait en améliorer le goût.

Il faut toujours faire cuire les pommes dans des ustensiles de terre ou d'émail et se servir, pour tourner le mélange, d'une cuiller d'argent, d'émail ou de bois. On sait que la pomme sert de base à toutes les confitures fabriquées; c'est parce qu'elle contient une grande quantité de pectose. Rien n'est perdu dans une bonne pomme, même la pelure et le cœur peuvent être employés pour faire des gelées. Les fruits se classent en deux grandes catégories: les fruits succulents et les fruits nutritifs. La pomme appartient aux deux catégories.

Composition moyenne de la pomme

Eau, 84.6%. Hydrates de carbone 13%. Protéine 0.4%. Matières grasses 0.5%. Eléments minéraux 0.3%. Cellulose 1.2%.

Valeur alimentaire de la pomme

Les variétés de fruits offertes à la consommation sont nombreuses et toutes ont des emplois utiles, mais aucun fruit ne vaut la pomme. Les pommes servent de tonique, elles aident à purifier le sang, à développer les os, les nerfs et à tenir le teint clair. Elles sont très utiles pour le fer, les phosphates, la chaux, ainsi que pour les autres éléments minéraux, le sucre et les acides qu'elles renferment. Elles contiennent une quantité abondante de toutes les quatre espèces de *vitamines* et sont rafraîchissantes, stimulantes et hygiéniques. Les pommes contiennent de la pectine, une substance semblable à de la gelée et dont on se sert pour faire la gelée; elles sont riches en potasse, en sels minéraux et en acide malique. Au point de vue hygiénique, on devrait les manger avant les repas ou entre les repas. On peut se les procurer toute l'année, et elles méritent bien par leur variété, leur bon marché et leur abondance le titre de *reine des fruits*.

Variétés, bonnes pour la cuisson: Duchesse, King, Astrachan, Verte du Rhode Island, Alexander, Baldwin, Gravenstein, Blenheim, Reinette dorée, Spy, Ribston, St-Laurent, Wealthy.

Bonnes pommes à couteau (pommes de table): Wealthy, Fameuse, McIntosh rouge, Spy, King, Jonathan, Spitzenburg, Délicieuse.

Bonnes pommes à cidre: Baldwin, Reinette dorée, Gravenstein.

Il faut employer les pommes dans leur saison

Les premières variétés prêtes à être employées par ordre de la maturité, sont les suivantes: Astrachan rouge, Transparente, Chenanga et Duchesse, suivies par les Alexander, Wolf River, Gravenstein, Wealthy, Colvert, St-Laurent, Maiden's Blush, Blenheim, Ribston, Hubbardson, Fameuse et McIntosh rouge; les deux dernières sont des pommes à couteau. Beaucoup de ces varités d'automne se conservent dans un endroit frais jusqu'à une époque avancée de l'hiver.

Les premières pommes d'hiver sur le marché sont les suivantes: King, Rhode Island, Greening et Wagener, mais elles sont suivies de près par d'excellentes variétés d'hiver que voici:— Baldwin, Seek, Pewaukee, Ontario, Jonathan,

Jaune de Newton, Spy, Reinette dorée, Ben Davis, Stark, Fallawater, Reinette de Roxbury, Spitzenburg et Beauté de Rome.

Il n'est pas une famille qui ne devrait avoir au moins une caisse ou un baril de pommes canadiennes. Les ménagères pourront se guider sur la liste suivante pour savoir à quelle saison ou à quelle période, dans des conditions normales, les différentes variétés doivent être employées:

Septembre—Duchesse, Alexander, Maiden's Blush, St-Laurent et autres variétés semblables.

Octobre, novembre, décembre—Gravenstein, Wealthy, Hubbardson, McIntosh rouge, Fameuse, Blenheim, Ribston et autres variétés semblables..

Janvier, février—Baldwin, Wagener, King, Greening, Seek, Pewaukee, Ontario, Jonathan, Jaune de Newton et autres variétés semblables.

Mars, avril, mai—Spy, Reinette dorée, Ben Davies, Stark, Fallawater, Reinette de Roxbury, Spitzenburg, Beauté de Rome et autres variétés semblables.

Recettes pratiques pour la cuisson des pommes:

Compote de pommes—I

10 pommes
¾ tasse d'eau froide
½ tasse de sucre

1 cuillerée à table de jus de citron ou ⅛ de cuillerée à thé de canelle ou un peu de muscade râpée.

Essuyer, couper en morceaux, vider et peler des pommes acides canadiennes; ajouter l'eau et faire cuire jusqu'à ce que les pommes commencent à s'amollir; ajouter le sucre et faire cuire jusqu'à ce que la compote soit tout à fait molle; faire passer par une passoire, parfumer et bien battre.

Compote de pommes—II

Essuyer, couper en morceaux, peler et vider huit pommes acides canadiennes, mettre dans une bassine, saupoudrer de sucre, ajouter assez d'eau pour que les pommes ne brûlent pas, faire cuire lentement jusqu'à ce que les pommes soient en pâte, en agitant fréquemment.

Compote de pommes sèches

Laver parfaitement des pommes sèches canadiennes, faire tremper plusieurs heures ou toute la nuit dans l'eau fraîche, faire cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis sucrer au goût avec du sucre et de la canelle et faire cuire quelques minutes de plus.

Conserve de compote

Faire une quantité quelconque de compote de pommes No I ou No II avec des pommes canadiennes, remplir des bocaux en verre chauds stérilisés, boucher hermétiquement. Cette compote se garde aussi bien que toute autre conserve de fruit.

Compote spéciale de pommes pour dîner au lard

Vider, mais sans les peler, 4 grosses pommes à cuire canadiennes acides, les couper en quartiers, recouvrir avec de l'eau bouillante, ajouter un petit morceau de canelle en bâton et deux clous de girofle entiers, faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient très tendres et faire passer en frottant à travers un gros tamis. Remettre au feu, ajouter une cuillerée à table de vinaigre fort ou de cidre et une demi-tasse de sucre. Faire cuire dix minutes, puis y battre une cuillerée à thé de beurre. Servir chaud avec du lard. Très employée dans les Etats du Sud.

Compote de pommes aux amandes

Verser une bonne compote de pommes, faite avec des pommes canadiennes, dans un plat à servir peu profond. Saupoudrer d'une couche épaisse d'amandes hachées et de canelle. Servir chaud ou froid avec ou sans crème.

Glace aux pommes

Faire bouillir une pinte de pommes canadiennes dans une chopine d'eau jusqu'à ce qu'elles soient molles. Faire passer par un tamis; ajouter le jus d'une orange et d'un citron, une tasse de sucre et quatre tasses d'eau. Bien battre et faire geler. Ajouter le blanc bien battu d'un œuf lorsque le mélange est en bouillie claire et finir de faire geler.

Marmelade de pommes

Laver, couper en quartiers et trancher en petits morceaux des pommes canadiennes à gros grain. Ajouter de l'eau froide, et faire cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient molles. Faire passer à travers une passoire et pour chaque tasse de pulpe de pommes, ajouter trois quarts de tasse de sucre. Ajouter de l'écorce de citron râpée et du jus de citron en mettant un demi-citron pour chaque 6 tasses de pulpe de pommes. Faire cuire lentement en agitant fréquemment jusqu'à ce que la marmelade soit épaisse. Mettre en bocaux ou en verres et recouvrir de paraffine. Cette marmelade froide se coupe comme du fromage de crème ou de la gelée. On peut ajouter du gingembre confit, haché fin, à raison de 1 cuillerée à table pour chaque 6 tasses de pulpe.

Confiture de pommes

Peler et couper en quartiers des pommes canadiennes, vider et couper en tranches assez épaisses. Ajouter à chaque livre de pommes trois quarts de livre de sucre brun et à chaque 5 livres de pommes ajouter le jus de l'écorce râpée de 4 citrons et une demi-livre de racine de gingembre ou de gingembre confit. Laisser reposer dans un bol jusqu'au lendemain, faire bouillir jusqu'à ce que les pommes aient une riche couleur d'ambre et qu'elles soient tout à fait claires. (*suite page 24*)

Le boeuf . . .

Biftecks grillés

Les morceaux qu'il faut choisir pour faire de bons biftecks, sont l'entrecôte, le romsteck, la bavette, la hampe, l'onglet et, au besoin, la culotte et la tranche grasse. Il ne faut pas que ces morceaux aient plus d'un centimètre d'épaisseur.

Les biftecks grillés à la braise ou au charbon de bois sont préférables à ceux exposés à la rampe du gaz. C'est le bifteck cuit *sur le gril* qui est incontestablement le meilleur.

Comptez, selon la grosseur, dix à quinze minutes de cuisson et ayez soin de faire chauffer le gril avant d'exposer au feu la viande, soigneusement parée et dégraissée.

Ne salez qu'après la cuisson.

Servez le bifteck avec une garniture de cresson frais et escorté de pommes de terre à l'anglaise ou frites.

C'est la sauce maître d'hôtel qui convient le mieux aux biftecks. Cependant, toutes les sauces peuvent indifféremment les accompagner.

Bifteck à la flamande

Le bifteck à la flamande est cuit à la poêle dans du beurre fondu. Il est servi dans son jus et escorté de pommes de terre à l'anglaise, c'est-à-dire cuites à l'eau.

Tournedos

Choisissez, pour les tournedos, le cœur du filet, coupé en tranches rondes et épaisses d'environ deux centimètres. Ces tranches sont entourées d'une mince barde de lard maintenue avec une petite ficelle.

Faites sauter les tournedos, à casserole découverte, dans du beurre fondu bien chaud, et laissez cuire les tournedos pendant trois minutes de chaque côté, plus longtemps si leur épaisseur l'exige.

Il est préférable d'ajouter au beurre une cuillerée à bouche d'huile d'olive pour que la température de cuisson puisse être augmentée sans que le beurre noircisse et brûle.

Salez et poivrez, puis servez avec des garnitures diverses.

Toutes les garnitures peuvent accompagner les tournedos: les croûtons frits, les fonds d'artichauts, les tomates farcies, les champignons sont les garnitures classiques.

Tournedos Rossini

La garniture *à la Rossini* est la plus riche que l'on puisse choisir pour un repas d'invités.

1o.—Salez les tournedos et faites-les sauter au beurre et à l'huile, à casserole découverte, pendant trois minutes environ de chaque côté;

2o.—Coupez des rondelles de mie de pain de même grandeur que les tournedos et faites-les dorer au beurre;

3o.—Disposez dans un plat les tournedos, puis un croûton *sur* chacun d'eux;

4o.—Faites sauter, dans la poêle où on cuit les tournedos, des escalopes de foie gras, de même grandeur, que vous aurez préalablement trempées dans du lait et passées dans la farine; comptez deux minutes de cuisson de chaque côté;

5o.—Disposez le foie gras sur les croûtons;

6o.—Egouttez la sauteuse et déglacez-la avec un demi-verre de vin blanc sec; laissez cuire quelques minutes;

7o.—Ajoutez un peu de jus de viande, quelques lamelles de truffes, un soupçon de poivre de Cayenne;

8o.—Laissez réduire pendant deux minutes à casserole découverte;

9o.—Ajoutez, hors du feu, en tournant, quelques gouttes de jus de citron et 2 onces de beurre divisé;

10o.—Versez une partie de la sauce sur les tournedos; envoyez le reste dans la saucière.

Rôtis de boeuf

Les morceaux de bœuf qu'il faut choisir pour rôtir sont: le filet, le faux filet, le romsteck, l'aiguillette de romsteck, la côte de bœuf.

Un bon rôti doit être *piqué* de morceaux de lard. La côte de bœuf ne se pique pas.

Pour *piquer* le bœuf, coupez du lard en lamelles longues, étroites et minces. Embranchez successivement chaque lamelle dans l'aiguille dite à larder que vous glisserez sous la partie superficielle de la viande. Laissez apparaître les deux extrémités de la lamelle de lard.

Faites cuire le rôti de bœuf *au four*, après l'avoir soigneusement graissé de beurre, salé et poivré.

Calculez pour la cuisson quinze à vingt minutes par livre de viande.

Le romsteck rôti, non piqué et servi saignant est le *rosbif* des Anglais.

Toutes les garnitures peuvent accompagner le rôti de bœuf.

Boeuf mariné

Souvent on passe le rôti de bœuf à la marinade avant de le mettre au four.

Installez donc le morceau dans un grand plat creux et arrosez-le de vin blanc et d'une cuillerée à bouche d'huile d'olive. Ajoutez du sel, du poivre, des oignons et des carottes émincées, une feuille de laurier et du persil. Laissez-le ainsi, dans la marinade, pendant cinq à dix heures, selon le goût.

Ajoutez un peu de la marinade dans le plat où vous mettez le morceau pour cuire au four. Vous arroserez de temps en temps la viande avec ce jus destiné à corser la sauce.

Boeuf bouilli

On ne sert le bœuf bouilli que dans l'intimité.

Comme ce plat n'est pas toujours apprécié, il est bon de connaître les différentes manières d'accommoder les restes de bœuf bouilli.

Boeuf bouilli en miroton

Méthode: 1o.—Coupez le bœuf froid en tranches minces que vous débarrasserez, autant que possible, de la graisse;

2o.—Coupez des oignons en rondelles et faites-les blanchir pendant dix minutes à l'eau bouillante; égouttez-les et faites-les colorer au beurre, pendant vingt minutes, à casserole découverte;

3o.—Ajoutez aux oignons deux bonnes cuillerées de farine, faites cuire pendant deux ou trois minutes en tournant et mouillez avec un verre de vin blanc et deux verres de bouillon;

4o.—Laissez bouillir sur feu doux pendant une demi-heure; goûtez pour l'assaisonnement; salez et poivrez;

5o.—Mêlez à la sauce le bœuf coupé et, après un nouveau bouillon, laissez mijoter jusqu'au moment de servir.

Boulettes de boeuf bouilli

Méthode: 1o.—Hachez finement le bœuf préalablement dégraissé;

2o.—Faites un roux avec 1½ once de farine et 1½ once de beurre, mouillez avec un bon verre de bouillon chaud;

3o.—Liez avec deux jaunes d'œufs et ajoutez 2 onces de fromage de Gruyère râpé; assaisonnez;

4o.—Mélangez le bœuf haché avec la sauce et formez des boulettes que vous enfarinerez et ferez frire dans de la graisse chaude;

5o.—Servez avec une sauce piquante.

Les *boulettes de boeuf à la vénitienne* sont des boulettes hachées avec de la moelle et auxquelles on ajoute un peu d'ail. On fait revenir la viande dans un peu de beurre avant de former les boulettes.

Les *boulettes de boeuf à la provençale* sont faites avec du bouilli haché avec des oignons et des échalottes, le tout passé au beurre. On ajoute au mélange des pommes de terre cuites à l'eau, du persil haché, un soupçon d'ail et des œufs battus.

Les boulettes étant formées, on les saupoudre de farine pour les faire cuire dans de la graisse chaude.

Servez avec une sauce tomate.

Hachis Parmentier

1o.—Hachez de la viande de bœuf, mélangée avec de la viande de veau, si vous en avez, et ajoutez le quart du poids de chair de saucisses;

2o.—Mélangez au hachis un ou deux œufs battus et du persil haché;

3o.—Faites cuire au four pendant quelques minutes, puis étendez sur le dessus une purée de pommes de terre que vous ferez dorer au four.

Salade de boeuf bouilli

1o.—Coupez du bœuf bouilli en tranches fines;

2o.—Ajoutez du sel, du poivre, de l'huile et du vinaigre, puis de la moutarde, du persil haché, du cerfeuil et de l'estragon.

On peut corser la salade avec de la ciboulette, de l'échalote et une frottée d'ail.

Servez la salade de bœuf avec des pommes de terre cuites à l'eau, des cornichons et des radis frais coupés en tranches fines.

Boeuf à la mode

Méthode: 1o.—Prenez trois livres de bœuf sans os—pointe de culotte ou tranche—et lardez avec 5 onces de lard gras frais coupé en gros lardons d'un centimètre de côté et préalablement salés, poivrés et saupoudrés d'épices;

2o.—Ficelez le bœuf et placez-le dans une casserole où vous avez fait fondre deux cuille-

(*suite page 20*)



Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef cuisinier


M. Louis Mauron

Avant-propos: — Les recettes qui vont suivre nous ont été demandées par nos aimables lectrices.

Escalopes frites, sauce tartare

Prenez des escalopes, coupez-les en deux, passez les morceaux dans la farine et ensuite dans les œufs battus, finissez cette opération en les roulant dans la chapelure de pain bien fine; cette opération s'appelle *paner*.

Trempez vos escalopes dans de la friture à l'huile bien chaude, jusqu'à coloration complète.

Dressez vos escalopes sur une serviette, saupoudrez de sel et servez en accompagnant le plat d'une sauce Tartare dont voici la recette:

Prenez de la mayonnaise bien ferme, hachez un petit oignon fin, quelques concombres, un peu de persil, ainsi qu'un œuf cuit dur; hachez le tout très fin et mélangez ensuite avec votre mayonnaise.

Piments verts farcis "Créole"

Prenez 6 piments, coupez le dessus afin de les nettoyer et faites-les blanchir à l'eau bouillante que vous aurez bien salée (pendant quinze minutes).

Faites cuire un peu de riz dans du bouillon et pendant qu'il cuit, hachez un peu de jambon avec des champignons, de la chair de quelques tomates, faites sauter le tout à la poêle avec un oignon haché fin.

Votre riz étant cuit, mélangez-le avec cet appareil et quand vos piments ont été rafraîchis, placez-les dans une sauteuse beurrée avec les autres ingrédients; saupoudrez le tout avec du fromage râpé et faites cuire dans un four doux.

Vous pouvez servir à part une sauce tomate. Ce plat se sert comme entrée.

Pommes de terre Massena

Prenez 6 belles pommes de terre, coupez-les en juliennes, c'est-à-dire en bâtons minces comme des allumettes, et aussitôt coupées, mettez-les dans l'eau froide.

Préparez un peu de beurre clarifié que vous mettez dans une poêle, égouttez vos pommes de terre dans une serviette pour enlever ce qui reste d'eau et quand votre beurre est chaud, jetez vos pommes de terre dedans pour les faire sauter; il convient de les colorer d'un seul côté sur le fourneau; pour cela servez-vous d'une spatule; pour les ranger dans le beurre; quand vous avez une bonne coloration, faites colorer l'autre côté de vos pommes de terre et ensuite placez-les dans le fourneau pour continuer la cuisson. Assaisonnez de poivre et de sel.

Quand vos pommes de terre sont cuites, vous pouvez si vous le désirez les couper en morceaux pour garnir une pièce de viande.

Canard domestique à l'orange

Prenez un beau canard (ceux du lac de Brôme sont renommés) faites-le rôtir en ayant soin de le garnir de céleri à l'intérieur, cela donne en effet un bon goût à la viande.

Quand la cuisson de votre canard est presque terminée, coupez quelques légumes, par exemple des carottes, du céleri, un oignon, et jetez-les sur les côtes du canard; quand celui-ci est cuit, retirez-le et déglacez votre plaque avec un verre de Porto.

Dans une casserole, faites une petite réduction de poivre en grains, de gelée de Corinthe que vous mouillez avec le jus de la plaque, qui a servi à rôtir le canard avec ses légumes.

Faites réduire votre sauce, passez-la au tamis et mettez-la dans une autre casserole.

Prenez une orange dont vous pouvez râper l'écorce dans la sauce; coupez la chair de l'orange en suprêmes (quartiers), placez ces morceaux sur votre canard lorsqu'il est découpé et dressé.

Montez le reste de la sauce avec un morceau de beurre frais et versez le tout sur votre canard au moment de servir.

Tomates "Surprise" froides

Choisissez de belles grosses tomates, bien unies, enlevez la queue au moyen d'un petit couteau et plongez-les pendant une demi-minute dans l'eau bouillante pour vous permettre de les peler, faites bien attention de ne pas laisser les tomates plus d'une demi-minute dans l'eau bouillante car elles risqueraient de se briser.

Sur chaque tomate, coupez le dessus en forme de couvercle, creusez la tomate et mettez vos couvercles de côté.

Prenez du céleri, carottes, petits pois frais, faites-en une julienne que vous faites cuire pendant vingt minutes; rafraîchissez ensuite à l'eau froide et égouttez sur une serviette pour qu'il ne reste plus d'eau.

Assaisonnez et liez vos légumes avec de la mayonnaise, ensuite remplissez vos tomates avec l'appareil et replacez les couvercles sur le dessus.

Prenez un petit peu de beurre battu coloré vert et à l'aide d'un cornet en papier, déposez ce beurre battu en forme de feuilles sur le dessus de chaque tomate, placez au milieu des deux feuilles une queue de persil et nappez le tout à la gelée.

Pour servir, dressez vos tomates sur une feuille de vigne ou de salade.

Ce plat peut être servi à la place des légumes, il vous est possible d'ajouter du céleri ou de la viande de crabe ou de homard. Vous pouvez aussi composer une salade au poulet.

Ces tomates se servent également comme hors-d'œuvre.

Filets de dorés, sautés Meunière

Prenez vos filets bien frais, faites-les tremper dans le lait, additionné de sel, pendant une demi-heure; saupoudrez ensuite vos filets avec du paprica et roulez-les ensuite dans de la farine forte, par exemple de la farine Five Roses.

Mettez 2 cuillérées d'huile d'olive dans votre poêle et quand elle est fumante, placez-y vos filets, faites colorer des deux côtés et ensuite poussez la cuisson dans le four pendant cinq minutes.

Dans une poêle, mettez un bon morceau de beurre que vous faites devenir brun, ajoutez-y un jus de citron, une cuillerée de persil haché et versez cette sauce sur vos filets que vous servez sur un plat lorsqu'ils sont prêts à servir.

Gnoki romaine

Faites bouillir dans une casserole 4 tasses de lait assaisonné avec du sel, un peu de muscade râpée, quand votre lait est en ébullition, ajoutez une tasse de semoule ou autrement "cream of wheat", que vous faites tomber en pluie en remuant constamment avec un fouet; laissez cuire pendant quinze minutes sur le bord du feu, ensuite beurrez un plat, versez-y le contenu, auquel vous donnerez une épaisseur d'un pouce.

Quand votre plat est refroidi, coupez votre gnoki en losanges, et rangez-les sur un autre plat beurré, saupoudrez de fromage râpé et faites colorer les morceaux ou gratinez-les au four, ensuite rangez-les en forme de couronne sur un plat.

Faites sauter à part dans une poêle quelques foies de volailles, mouillez-les avec de la sauce brune, un verre de cherry, une pincée de persil haché et versez le tout au milieu de vos losanges.

Ce plat est très consistant, on peut le servir comme viande ou comme entrée.

Eperlans marinés

Choisissez 2 douzaines d'éperlans bien frais, videz, lavez, essuyez et roulez-les dans la farine et faites-les frire dans l'huile, égouttez-les et rangez dans un plat.

Faites bouillir un verre de vinaigre de vin, ajoutez un oignon émincé, du persil, de la feuille de laurier, du poivre en grains blancs, enfin quelques grains de moutarde, ajoutez quelques cuillerées de bonne huile d'olive, puis retirez le liquide du feu, laissez refroidir et ensuite versez sur vos éperlans.

Le lendemain, égouttez vos poissons, dressez-les sur un plat, arrosez-les de votre marinade que vous aurez passée au tamis ou dans un linge.

Décorez avec des tranches de citron ou de cornichon.

Crême de volaille au lait d'amande

Prenez une poule de 4 livres, videz et nettoyez-la, mettez-la ensuite dans de l'eau froide sur le feu (environ 4 pintes d'eau).

Accompagnez votre poule de céleri, un oignon piqué de 2 clous de girofle, une feuille de laurier, 2 ou 3 carottes, quelques queues de persil et faites bouillir pendant deux heures en prenant soin d'écumer votre liquide.

Prenez une chopine de crème, écrasez des amandes complètement, mélangez-les ensuite avec la crème et 4 jaunes d'œufs battus, quand votre crème est parfumée par les amandes, passez-la dans un linge et liez-la ensuite avec votre crème de volaille, finissez la cuisson sans faire bouillir.

Concombres farcis

Prenez 6 concombres que vous épluchez et coupez en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines à l'aide d'une cuiller, ensuite plongez vos concombres dans de l'eau bouillante salée et faites cuire pendant dix minutes.

Prenez les restants de viandes cuites, hachez-les à la machine, hachez fin également un oignon que vous faites revenir au beurre, quand il est rissolé, ajoutez votre viande que vous faites sauter un peu; mouillez ensuite le tout avec du jus de viande, laissez cuire cinq minutes; assaisonnez, ajoutez du persil haché.

Sur une autre plaque, placez quelques tranches de lard gras et minces, rangez vos concombres dessus et remplissez avec l'appareil, saupoudrez le tout de fromage râpé, mouillez à moitié avec du bouillon, couvrez avec un papier beurré et laissez cuire au four pas trop chaud pendant vingt minutes.

Quand vos concombres sont cuits, retirez-les et placez-les sur un plat. Faites réduire votre fond qui reste dans la plaque, ajoutez un morceau de beurre frais, du persil haché, un jus de citron et passez ensuite votre sauce sur les concombres.

Servez bien chaud.

Tête de porc en fromage

Désossez une tête de porc, faites-la ensuite mariner pendant trois jours dans de l'eau salée, légèrement salpêtrée.

Faites-la cuire avec beaucoup de couennes et quelques pieds de porc; quand la tête et les couennes sont cuites à point, égouttez le tout, prenez la couenne cuite pour garnir le fond de vos moules, divisez la langue et les oreilles en filets, coupez les chairs et les pieds en petits morceaux pendant qu'ils sont très chauds, assaisonnez et rangez-les par couche dans vos moules, en mélangeant les viandes (pieds, langue, etc.). Placez quelques cornichons à chaque couche de viande, versez enfin le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il recouvre la viande; couvrez le tout avec des couennes cuites et laissez refroidir avec un poids dessus.

On sert le fromage de tête coupé en tranches et entourées de gelée.

Macarons au coconut

Prenez 10 blancs d'œufs, 1 livre et 4 onces de sucre et mélangez tout de suite votre sucre à vos blancs d'œufs; fouettez le tout dans une bassine à fond rond, au bain-marie, jusqu'à ce que vos blancs et le sucre mélangé avec, soient fermes et bien montés.

Ajoutez ensuite 1 livre de coconut râpé et dressez ensuite l'appareil à l'aide d'une cuiller sur du papier placé sur des plaques; faites cuire au four doux.

Melon de Montréal frappé au Kirsch

Prenez un beau melon bien mur, faites une incision ronde sur le dessus, de la grandeur d'une cuiller à soupe, à travers ce trou, videz complètement votre melon, c'est-à-dire débarassez-le de ses graines pour qu'il soit bien propre; versez dans votre melon un verre à vin de Kirsch d'Alsace avec 4 cuillerées de sucre et agitez votre melon pour dissoudre le sucre, replacez votre couvercle et laissez macérer le Kirsch pendant une nuit dans la glacière.

Servez votre melon le lendemain, coupez-le en tranches et présentez sur de la glace pilée.

Crême brulée espagnole

Faites bouillir 1 pinte de lait avec 2 tasses de sucre; dans une poêle noire bien propre, mettez 1 tasse de sucre que vous mettez sur le feu à sec sans eau et remuez constamment avec une spatule de bois jusqu'à ce que le sucre devienne brun, ensuite versez votre lait par-dessus.

Préparez dans un bol 6 jaunes d'œufs, 1 tasse de cornstarch que vous délayez à l'eau avant de mélanger aux jaunes d'œufs, ajoutez quelques gouttes de parfum de vanille; votre lait en ébullition, versez ensuite vos jaunes d'œufs mélangés au cornstarch et quand le tout atteint la première ébullition, retirez du feu; faites refroidir votre crème et placez-la ensuite dans la glacière. Ajoutez une chopine de crème fouettée bien mélangée avec la crème, ensuite versez votre crème dans des coupes à Champagne que vous décorez avec un peu de crème fouettée au moyen d'un sac ou d'une douille.

Le boeuf *(suite de la page 15)*

rées à bouche de dégraissis; faites colorer de tous les côtés, pendant un quart d'heure environ;

3o.—Nettoyez et flambez un pied de veau, que vous aurez fait très longtemps baigner dans l'eau froide, et faites-le blanchir pendant cinq minutes; rafraîchissez-le, puis essuyez-le;

4o.—Le bœuf étant bien revenu, arrosez-le avec 3½ onces de vin blanc et un petit verre de cognac; faites réduire sur bon feu, à casserole découverte, pendant cinq minutes;

5o.—Ajoutez le pied de veau, 1 livre et deux tiers d'os, la couenne du lard, 4 onces d'oignons, deux clous de girofle, un bouquet garni, du sel et du poivre; remplissez avec une pinte d'eau; la viande doit presque baigner;

6o.—Faites prendre l'ébullition, écumez et mettez au four pour laisser frémir, à couvert, pendant quatre heures en arrosant la viande de temps en temps avec la cuisson;

7o.—Ajoutez, deux heures après, 8 onces de carottes coupées en rondelles que vous installerez au fond de la casserole;

8o.—Dégraissez, pour servir le bœuf entouré de légumes et arrosé du jus convenablement réduit.

Rognons de boeuf

Les rognons de bœuf s'accommodent principalement sautés, *au vin blanc.*

1o.—Faites dorer au beurre, dans une casserole, une échalote hachée;

2o.—Ajoutez un peu de farine et mouillez avec un bon verre de vin blanc;

3o.—Faites bouillir pendant quelques minutes et ajoutez des champignons coupés, puis, après quatre ou cinq minutes, un demi-verre d'eau;

4o.—Laissez cuire à découvert pendant un quart d'heure, salez et poivrez;

5o.—Faites sauter au beurre, dans la poêle, pendant cinq minutes à peine, les rognons coupés;

6o.—Jetez la sauce sur les rognons, faites reprendre l'ébullition et servez chaud.

Les rognons se préparent également sautés *au madère*, en jetant dessus une sauce madère; ou *au champagne*, en jetant un roux brun mouillé d'un verre de vin de Champagne.

Langue de boeuf

1o.—Lavez la langue, plongez-la dans l'eau bouillante, laissez-la cuire assez pour enlever la peau;

2o.—Mettez la langue bien pelée dans une daubière foncée de carottes coupées en rondelles d'oignons, de thym, de laurier, de lard, et de jambon coupés en morceaux;

3o.—Mouillez avec un verre de vin blanc et un verre à madère de fine-champagne;

4o.—Laissez cuire doucement à couvert pendant cinq heures;

5o.—Une demi-heure avant de servir, ajoutez des champignons;

6o.—Servez la langue coupée en tranches nappées de sauce.

Le gras double

1o.—Lavez le gras-double à l'eau bouillante, puis à plusieurs eaux fraîches; laissez-le dégorger pendant un quart d'heure, puis essuyez soigneusement;

2o.—Faites griller le gras-double salé et poivré et servez-le avec une sauce maître d'hôtel.

Le gras-double *à la lyonnaise* doit être coupé en lanières puis sauté dans le beurre et l'huile, par moitié.

On y ajoute des oignons émincés, dorés à part dans le beurre. Le tout est mis à sauter ensemble quelques instants avant de servir.

Tripes à la mode de Caen

1o.—Faites blanchir le gras-double à l'eau bouillante, faites-le dégorger à l'eau froide et épongez-le soigneusement;

2o.—Foncez une casserole de terre avec des bardes de lard, puis des carottes et des oignons émincés;

3o.—Placez-y le gras-double coupé en morceaux, avec un pied de veau désossé et blanchi, un bouquet garni, une gousse d'ail, des clous de girofle, du thym et du laurier;

4o.—Saupoudrez de sel, de poivre et de muscade;

5o.—Mouillez avec moitié vin blanc et moitié bouillon; le liquide doit arriver au ras de la viande;

6o.—Couvrez le tout d'une barde de lard, fermez le récipient et faites cuire au four modéré pendant huit heures;

7o.—Dégraissez et servez chaud.



Au tribunal, Jean-Pierre, qui se plaint d'avoir été volé, vient déposer.

—Mais, lui dit le président, vous accusez cet homme de vous avoir volé. Quelles preuves avez-vous de ce larcin? Reconnaissez-vous, dans les objets saisis chez lui, quelque chose vous appartenant?

—Oui, monsieur le président, répond Jean-Pierre, je reconnais ce mouchoir.

—Mon ami, ce n'est pas sérieux, rétorque le président, comment voulez-vous reconnaître un mouchoir? Tenez, moi, j'ai le pareil!

—C'est que, monsieur le président répond Jean-Pierre, on m'en a volé deux!

Grandeur et décadence du diamant

La dépréciation de cette pierre précieuse

De Beers, Barnato et Cie

L'époque 1880-1890 fut un âge d'or dans l'histoire de l'Afrique du Sud. Les affaires florissaient et "la terre bleue" offrait généreusement ses trésors d'or, et de diamants. En peu de temps, tout le monde y devint millionnaire et, du désert, on vit comme par miracle émerger des villes de luxe. C'est l'Afrique du Sud qui, alors, alimenta de diamant tous les marchés du monde entier.

Un homme heureux

Aux usines de réparations ferroviaires de Prétoria, travailla, à cette époque, un ingénieur suédois, M. Christian Uggla. Une catastrophe de chemin de fer s'étant produite un jour à 20 kilomètres de Prétoria, l'ingénieur suédois y fut mandé avec une équipe d'ouvriers afin de procéder aux réparations... Pendant que les travaux suivaient leur cours, M. Uggla, hanté par l'idée de découvrir des champs de diamants, se livra bien souvent à des "prospections", restées d'ailleurs infructueuses. Il vit, de-ci, de-là, des scintillements du sol, mais à regarder plus près, il ne découvrit que du sable ou des éclats de verres. Les réparations ferroviaires terminées, M. Uggla, déçu, retourna avec son équipe à Prétoria... Quelques mois plus tard, un autre passant, nommé M. Cullinan, s'arrêta au même endroit. M. Cullinan, sans doute plus perspicace et surtout plus chanceux que l'ingénieur, se livra aux mêmes recherches que ce dernier, et du premier coup ses fouilles furent couronnées de succès: il découvrit un diamant énorme, le plus grand du monde entier, diamant fameux entre tous et qui, depuis lors, porte son nom: c'est le *Cullinan*, roi des diamants et diamant de roi, puisqu'il est en possession du roi d'Angleterre.

Le diamant *Cullinan* ayant ainsi fait son chemin, son prospecteur, M. Cullinan, n'a pas moins fait le sien. Devenu multi-millionnaire, il a été le fondateur de la "Premier Diamond Mine" ainsi que de quelques autres entreprises gigantesques. Pendant plusieurs années, la "Premier Diamond Mine" jouissait d'une situation unique; par la richesse en diamants des vastes terrains qu'elle avait acquis, elle était pour ainsi dire l'arbitre du marché diamantaire mondial.

Les enfants jouent avec des billes de trois millions

Le cas de M. Cullinan n'était cependant pas unique dans ce pays. Un colon hollandais, nommé Van Niekirk, aperçut un jour des enfants jouer aux billes le long du fleuve Orange; leurs billes avaient un éclat, un scintillement éblouissant au soleil... Il leur acheta leurs billes, qu'il garda ensuite jusqu'à ce qu'un jour il reçut la visit de sir Philippe Woodhouse, gouverneur de l'Afrique du Sud, qui lui en offrit l'équivalent de 45,000 francs. Le marché fut conclu et, quelques années plus tard, sir Woodhouse revendit ses diamants au prix d'un million à l'Earl of Dudley dont les successeurs, à leur tour, les revendirent pour près de 3 millions! On connaît bien d'autres cas semblables encore: des tribus sauvages par exemple vendant à des Européens l'une ou l'autre de leurs "*divinités scintillantes*": bouts de bois ornés de gros diamants et qu'ils troquaient avec plaisir contre quelques bouteilles d'alcool... Entre temps, le nombre de chercheurs de diamant s'est singulièrement accru partout en Afrique du Sud. En 1870, leur nombre n'était que de 100. En 1872, ils étaient 5,000. En 1876, à Kimberley Hul, on en comptait plus de 35,000... Et l'afflux était loin de s'arrêter. De tous les pays européens, on arrivait en masses: hommes, femmes, vieillards et enfants animés de l'espoir secret de découvrir de ces champs miraculeux gonflés de richesses. On s'imagine aisément le rebut d'humanité qui s'amassa ainsi au Transvaal et dans les pays environnants. Aussi le vieux président Kruger, père de la République de Transvaal, n'eut-il pas tort de commencer ainsi un de ses discours électoraux en apostrophant ses auditeurs: "*Mes bons amis paysans*, *bourgeois*, *industriels*, *voleurs*, *brigands*, *assassins*, *nouveaux venus et autres!*" Beaucoup de ces "nouveaux venus" furent particulièrement chanceux: ils découvrirent en effet des terres riches en diamants. Tel fut le cas du fameux Cecil Rhodes, tel encore celui d'Alfred Beil, de Barney et Harry Barnato, de Léopold Albu, etc., etc. Bientôt ces nouveaux riches fondèrent de véritables syndicats en lutte les uns contre les autres. Ainsi fut créée la "De Beers Corporation", exploitant le district De Beers, tandis que, d'autre part, naissait la "Barnato Diamond Mining Company". La De Beers et la Barnato se combattirent bientôt à mort. Leur rivalité ramena bientôt le cours du diamant à 45 francs le carat, soit à un taux qui ne couvrait même plus les frais d'exploitation et de revient.

La "De Beers" contre la "Barnato"

Cecil Rhodes, à la tête de la De Beers, offrit alors cent millions de francs aux frères Barnato s'ils acceptaient de vendre leurs mines. Sur leur refus, il doubla d'abord, tripla ensuite le chiffre de sa proposition. Les Barnato décli-

nèrent toujours, faisant dire à Rhodes: "Associez-vous d'abord à Lord Rothschild, peut-être alors serez-vous assez riche pour nous faire des propositions intéressantes..." Cependant, un jour, un politicien sud-africain, M. J. X. Merriman, ayant créé un syndicat disposant de près de 900 millions de francs pour acquérir et exploiter tous les champs aux environs de Kimberley, les deux groupes rivaux, Rhodes et Barnato, comprirent subitement qu'il n'y avait plus une minute à perdre et qu'ils devaient se réunir et s'associer à tout prix, afin de pouvoir lutter contre le nouveau groupe, plus puissant qu'eux deux réunis... Et voici comment, sans même les Rothschild, Rhodes et Barnato vinrent à se comprendre admirablement et avec une soudaineté vraiment foudroyante. Rhodes et Barnato, sans autres témoins, s'enfermèrent dans une chambre, munie de deux fauteuils, deux tables, de cendriers, de boîtes de cigares, de deux carafes d'eau frappée et de verres... La discussion entre les deux industriels dura exactement dix-huit heures, sans interruption! Au bout des dix-huit heures, l'accord était complet: Barnato passa la main au groupe Rhodes, moyennant *quatre cent cinquante millions de francs!* Jamais auparavant le monde n'avait connu une transaction financière privée d'une telle importance. Durant des semaines, dans le monde des affaires, il ne fut question que de cette opération grandiose...

Le troisième larron

Cecil Rhodes mourut en 1902. Après son décès, la majorité des titres de la De Beers passa en d'autres mains. Longtemps encore après la guerre des Anglais contre les Boers, rien ne vint troubler le marché diamantaire jusqu'au jour où M. Cullinan découvrit ce fameux diamant dont nous parlions tout à l'heure. M. Cullinan ayant ensuite élargit ses propections, et avec le succès qu'on sait, acquit tous les terrains voisins et fonda sa "Premier Diamond" qui, à son tour, jeta bientôt le trouble dans le camp de la De Beers. Grâce à de très hautes influences, et après une rivalité des plus aigues entre la De Beers et la société de M. Cullinan, la paix fut rétablie entre les deux groupes. Sa Majesté Britannique ne fut pas étrangère à cette tractation. M. Cullinan obtint un haut titre de noblesse et, à titre d'indemnité, une fortune dépassant même celle de la rançon accordée à M. Barnato... M. Cullinan se désintéressa donc de l'industrie diamantaire et la De Beers reprit sa situation unique et absolue. Plus de concurrence à craindre! Plus de rivalité la forçant à baisser les prix du diamant!... La guerre mondiale même ne porta aucune atteinte à l'omnipotence de la De Beers. Au contraire. De nouvelles fortunes scandaleuses étant nées pendant la guerre, dans tous les coins du monde, jamais les diamants ne furent plus demandés et jamais ils n'atteignirent des prix aussi vertigineux! L'après-guerre, avec ses confusions économiques ne fit qu'accentuer encore ce mouvement. Les richesses nées de l'inflation ne demandèrent qu'à se parer de diamants, et la hausse permanente de cette pierre précieuse fit en effet croire à sa valeur absolue et à sa vertu de pouvoir conserver sa valeur. Ce furent les moments d'affolement où les gens, en assistant à l'effondrement de la force d'achat de l'argent, s'empressèrent d'acheter n'importe quoi à n'importe quel prix afin de *fuir l'argent* et de le transformer en *valeurs intrinsèques*, bravant l'incohérence et les soubresauts économiques des temps... Les demandes de diamants progressèrent dans le monde entier, d'une façon inimaginable! Dans les mines sud-africaines, on travailla jour et nuit. Plus de 60,000 mineurs furent à ce moment occupés à augmenter chaque jour la production de la De Beers. Lorsqu'une nouvelle fatale vint répandre le trouble: dans un autre district du Transvaal, à Lichtenburg, on venait de découvrir des mines d'une richesse inouïe, prodigieuse, des mines abondantes au point qu'on devait se demander, en face d'une telle profusion, si le diamant conserverait quelque valeur? Ayant perdu sa principale vertu, la rareté, pourquoi le diamant continuerait-il à être demandé et recherché?

Trop de diamants

La découverte des mines de Lichtenburg suffit pour ramener, en deux mois à peine, la cote des titres de la De Beers *à un dixième à peine de leur valeur précédente*. Grande inquiétude parmi les actionnaires... Non moins d'inquiétude du côté du gouvernement sud-africain dont le budget s'alimente en large partie du rendement des mines diamantifères. Les joailliers du monde entier devinrent la proie d'une agitation sans nom: en effet, trop richement pourvu en diamants, ils ont le pire à craindre pour la valeur de leurs stocks. Et les possesseurs de diamants, ayant eu vent de ce qui se passe sur le marché s'affolent. Ils offrent en masse leurs joyaux dont précisément personne ne veut plus. Les prix s'effondrent. Le marché se rétrécit. Tout semble perdu à moins d'une intervention heureuse... Et voici que l'on tente cette intervention, à l'initiative de Rhodes: pourquoi ne formerait-on pas un consortium *formidable rachetant les mines de Lichtenburg*... On les rachètera, mais non pour les exploiter. Au contraire. Pour les empêcher de produire: suprême moyen pour sauvegarder les prix du diamant sur le marché.

Alors on vit Solly Joel prendre l'initiative nécessaire. Aidé par le gouvernement sud-africain, et par celui de Londres, assisté par tout un syndicat présidé par le puissant banquier Ernest Oppenheimer, un consortium se forme pour l'achat des malencontreuses mines de Lichtenburg, au capital de 700 millions de francs. On arrête la production de Lichtenburg;

les mines sont achetées par la De Beers. Tous les stocks produits par les mines de Lichtenburg seront enfermés dans le trésor du gouvernement sud-africain. Que ne ferait-on pas pour alléger le monde de cette surproduction diamantaire? Pour un peu, le gouvernement accepterait de jeter à la mer son trop plein de diamant, comme le fait avec son café le Brésil.

Le diamant redevient caillou

Grâce à l'achat des mines de Lichtenburg, et à la suspension de la production, la situation paraît être sauvée. Hélas! ce résultat n'est que de courte durée, car voici qu'à l'Alexandra Bay, au Namaqualand, on vient de découvrir encore de nouveaux champs de diamants, encore de nouvelles mines. Les mines de diamant de l'Afrique du Sud sont toutes fermées: elles ne produisent plus! Les valeurs de diamant ne sont plus qu'à peine cotées aux Bourses américaines. Les ouvriers et employés des mines de diamant sont tous réduits au chômage. Dans le sud-africain, les gosses joueront bientôt de nouveau avec des billes en diamant dont personne ne voudra!

DAGENS NYHETER, Stockholm.



Le prince modèle

Le prince de Galles, au cours d'une récente manifestation, arborait, à Londres, un chapeau de paille. Il n'en fallut pas plus pour que tous les chapeliers de la capitale fussent aussitôt assaillis par les clients désireux de suivre la mode. On sait, en effet, que le rôle d'arbitre des élégances est tenu par le prince de Galles dont les innovations vestimentaires sont aussitôt copiées par la population britannique, riche ou moyenne.

• • •

Laitue électrique

La grande attraction sera bientôt, sur les tables mondaines, la salade de "laitue électrique."

Depuis quelques années déjà, les horticulteurs avaient imaginé d'enterrer des fils électriques dans leurs planches de légumes ou de prodiguer à celles-ci un éclairage nocturne autant qu'artificiel, l'une et l'autre méthode hâtant le progrès de la végétation.

Mais le grand chic à présent est, paraît-il, de donner aux laitues de petites secousses électriques. Ces salades, pourtant bien placides en apparence, en sont ravies et récompensent leur bienfaiteur en "poussant" à cœur joie.

Ah! manger une laitue électrique autour d'un poisson-torpille!



Sa majesté: la pomme

(*voir page 13*)

Compote de pommes cuites au four

Remplir une terrine à pouding de deux pintes avec des couches alternatives de tranches de pommes acides canadiennes et de sucre; couvrir avec de l'eau, recouvrir la terrine à pouding d'une couvercle, et faire cuire à four doux deux ou trois heures en ayant soin d'ajouter un peu d'eau si c'est nécessaire. Si l'on se sert de Spitzenburgs, on aura, lorsqu'elles sont retournées dans le plat, une masse de gelée aussi rouge qu'une cerise et d'un goût que la cuisson n'altère en rien.

Pommes mitonnées au sirop

2 tasses d'eau bouillante — 8 pommes
1 à 2 tasses de sucre

Faire un sirop en faisant bouillir le sucre et en faisant bouillir l'eau cinq minutes. Vider et peler des pommes canadiennes; faire cuire lentement dans le sirop, bien recouvrir et surveiller attentivement. Lorsque les pommes sont tendres, les enlever, ajouter un peu de jus de citron au sirop et verser par-dessus les pommes. Les cavités pourraient être remplies avec de la gelée ou des raisins.

Porc-épic de pommes

Insérer dans des pommes mitonnées, des morceaux d'amandes blanches et couper en longueur, en pointes.

Beurre de pommes

1 livre de pulpe de pommes — ¾ de livre de sucre
Jus et écorce râpé d'une orange ou d'un citron — 1 coing

Laver, peler et vider des pommes canadiennes et un coing. Recouvrir les épluchures avec de l'eau, faire cuire pendant une demi-heure; égoutter et ajouter ce jus aux pommes et au coing. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes et le coing soient mous; faire passer à travers un tamis, ajouter le jus et l'écorce râpée du citron (ou de l'orange) et faire cuire jusqu'à ce que la substance soit épaisse et claire.

Tasses de pommes

Essuyer des pommes canadiennes d'un rouge vif et les couper en tranches à partir de la queue. Enlever la pulpe au centre pour faire une tasse, hacher cette pulpe (il en faut deux tasses) mettre dans une casserole, ajouter trois-quarts de livre de sucre brun, le jus de l'écorce râpée d'un citron, une once de racines de gingembre, une pincée de sel et assez d'eau pour empêcher les pommes de brûler. Recouvrir et faire cuire lentement jusqu'à ce que la pulpe soit épaisse, en ajoutant de l'eau au besoin. Remplir les cavités des pommes.

Pommes allerton

Essuyer, vider et peler six grosses pommes canadiennes et les disposer dans une terrine. Mélanger trois quarts de tasse de sucre, une cuillerée à thé de canelle et un quart de cuillerée à thé de sel. Remplir les cavités avec ce mélange, verser autour un quart d'une tasse d'eau et faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient molles en les arrosant très souvent avec le sirop dans le plat. Sortir du four, faire refroidir légèrement et mettre une meringue par-dessus chaque pomme; remettre au four et faire cuire pendant huit minutes. Faire refroidir et servir avec du sucre et de la crème claire.

Comment faire la meringue.—Battre en neige ferme deux blancs d'œufs, ajouter graduellement deux cuillerées à table de sucre en poudre, tout en battant continuellement. Assaisonner avec une demi-cuillerée à thé de vanille.

Pommes cuites à la vapeur—I

Essuyer, vider et peler des pommes acides canadiennes. Les placer sur une assiette dans une bouilloire et faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Faire couler le jus et faire un sirop en employant moitié autant de sucre que de jus. Faire bouillir trois minutes, Ajouter une cuillerée à table de jus de citron et verser par-dessus les pommes. Lorsque les pommes sont froides, elles peuvent être servies avec ou sans crème simple ou fouettée.

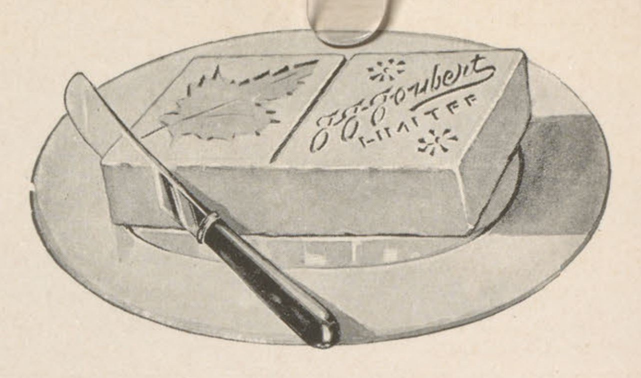
Pommes cuites à la vapeur—II

Vider, couper en quartiers des pommes canadiennes, enlever toutes les taches. Disposer en couches dans un plat et recouvrir chaque couche d'une mince couche de sucre, saupoudrer légèrement avec de la canelle ou de la muscade; ne pas peler les pommes, mettre le plat dans une bouilloire et faire cuire à la vapeur par-dessus l'eau chaude jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Le temps nécessaire varie suivant la grosseur du plat. Il faut environ de 25 à 30 minutes pour un plat de grosseur moyenne.

Pommes cuites à la vapeur—III

Choisir huit pommes canadiennes rouges, faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient molles, retourner souvent. Mettre assez d'eau pour entourer la moitié des pommes, enlever les épluchures soigneusement pour laisser la couleur rouge. Ajouter à l'eau, une tasse de sucre, l'écorce râpée de un demi citron et le jus d'une orange. Faire mijoter jusqu'à ce que l'eau soit réduite à une tasse, refroidir et verser par-dessus les pommes.

Courtoisie du Ministère Fédéral de l'Agriculture—Division des Fruits, Ottawa.



Le beurre JOUBERT est toujours préféré aux autres beurres par les fins gourmets. Sa qualité et sa saveur s'imposent.

Notre service de commandes est à votre disposition.

Appelez FRontenac 3121





5008 Ave du Parc - Dollard 7076

MAISON ALMANZOR
LIMITÉE

Fleuriste "Renommé"

Commandes par téléphone promptement exécutées et délivrées dans toutes les parties de la ville et même dans la banlieue, sans charge additionnelle.

Prix défiant toute concurrence. ***Fleurs garanties***

Venez visiter notre salon de fleurs

NOUS NOUS SPECIALISONS DANS

Bouquet de noces
Bouquet de présentation
Bouquet de fête



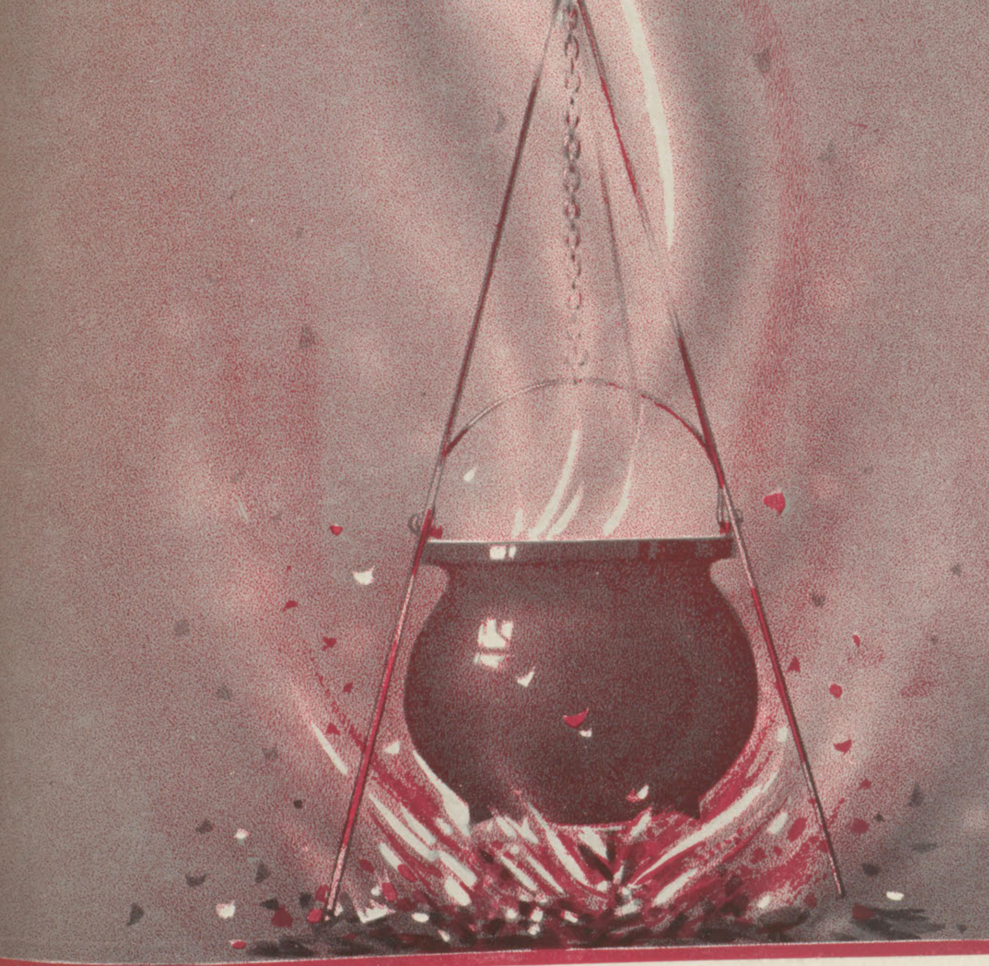
Décorations pour mariages
Décorations pour banquets
Décorations pour réceptions

Tributs floraux de toutes dimensions

ALMANZOR RIOPEL, *Président*

15 octobre 1932 Vol. 2 - No 12 Prix: 15 cents

La Revue Culinaire



132, rue St-Jacques Ouest Montréal, Canada



L'AUTOMNE COCKTAIL

Dans un shaker, mettez de la glace pilée:

1 cuillérée à café d'orange bitter,
1 " " " de Curaçao,
½ verre de Dry Gin Hills & Underwood.

Passez dans un verre à cocktail, garnissez d'un zeste de citron, servez avec des courtes pailles.





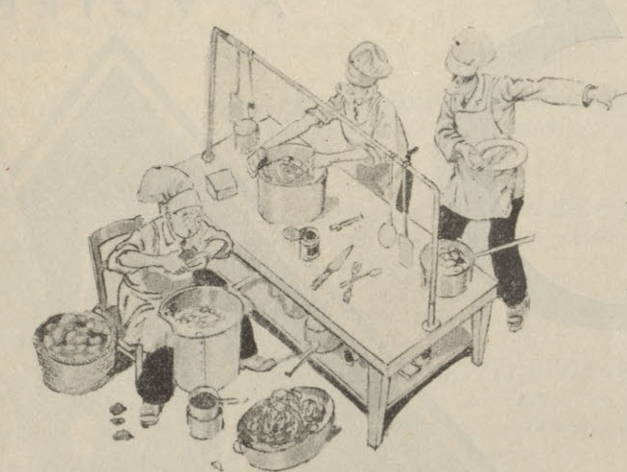
la • revue • culinaire

Vol. 2. Numéro 12. 15 OCTOBRE 1932 Prix du numéro: 15 cents

GASTON BOINNARD
Editeur

REDACTION
et
ADMINISTRATION
Suite 617
132 rue St-Jacques
Montréal
Canada.

Téléphone
HArbour 8077



TARIF
des
ABONNEMENTS
Un an..........$1.50
Etats-Unis
Un an..........$2.00
Union Postale
Un an..........$2.50

Cette revue est publiée le quinze de chaque mois

MENU

"LA FEMME CHIC" LIT LA REVUE CULINAIRE.



La vie est remplie de nécessités auxquelles nous ne prêtons pas assez d'attention, on étonne bien des gens quand on leur dit que le tiers d'une vie humaine est consacré à dormir et qu'un autre tiers est nécessaire pour l'absorption et la digestion de nos aliments.

Des commerçants, des industriels, des artistes, des pédagogues trouvent indispensable la lecture de certains ouvrages, journaux, magazines, traitant de leur occupation ou profession, mais..... ignorent l'utilité que peut avoir une revue culinaire!

A l'école on apprend un tas de choses, parmi lesquelles se glissent des connaissances qui seront inutiles dans la vie de certaines gens, malheureusement, on passe sous silence tout ce qui concerne la nourriture corporelle pour ne s'attacher qu'à celle de l'esprit.

Pourquoi ces lacunes?

La défectuosité de l'enseignement féminin est notoire, on apprend: la manière d'écrire des poèmes, de faire de l'algèbre, de cultiver les sciences, mais rien n'est dit sur l'art (j'ai dit l'art) de soigner un bébé, ou encore (ici cela nous concerne) la manière d'accommoder les pommes de terre autrement qu'à l'eau et de faire sauter un bon "steak" qui peut réjouir toute une tablée.

Dans "Les Bouffons" de Miguel Zamacoïs, la charmante Solange dit au vieil Olivier:

Tu ne me voyais pas!
J'étais trop près de toi!

Celà me rappelle cette phrase d'un grand penseur:
"Les grands problèmes de la vie nous enveloppent tellement qu'on ne les voit plus".

Laissons à des revues traitant de puériculture le soin d'éduquer les jeunes mamans et reconnaissons qu'une revue culinaire doit avoir, elle aussi, sa place, sa grande place! dans un foyer, afin que l'on comprenne que la bonne nourriture corporelle est indispensable au bonheur de la vie.

Tout est effet d'éducation!

Quand on aura fait comprendre au public que ce n'est pas un péché de vouloir bien manger, que le gastronome n'a rien de commun avec le goinfre, nous aurons gagné une grande victoire sur l'indifférence des gens en fait d'art culinaire.

• • •

TEMPUS FUGIT

Avec le présent numéro, la Revue Culinaire achève sa deuxième année d'existence.

Si nous regardons le chemin parcouru, il nous fait plaisir de constater les résultats suivants:

1°—Nous avons pu doter notre littérature canadienne-française d'une revue culinaire;

2°—Grâce à nos annonceurs qui ont, dès la première heure, compris l'utilité de notre organe et qui, inlassablement, ont eu la bonté de l'encourager, il nous a été permis d'offrir à nos lecteurs une revue attrayante;

3°—L'intérêt de nos lecteurs s'est accru de jour en jour, ils lisent la Revue Culinaire avec grande attention et la correspondance que nous recevons tous les jours nous donne ample satisfaction sur ce sujet.

A la veille d'entrer dans notre troisième année, il est d'usage, dans les anniversaires, d'émettre des souhaits; nous espérons que d'année en année la Revue Culinaire prendra son essor et que notre organe sera de plus en plus populaire auprès de l'élite canadienne-française.

Puissent nos souhaits se réaliser!

Reconnaître qu'une revue est utile, c'est bien, mais l'aider à pénétrer dans de nouveaux foyers, c'est mieux!

Une revue est forte par son tirage, autrement dit, par le nombre des lecteurs qu'elle peut obtenir.

Un grand tirage (partant plus de revenus) nous permet d'augmenter le volume d'une revue, d'acquérir de nombreux collaborateurs, enfin, d'illustrer plus copieusement les textes.

Nous faisons un amical appel, surtout à nos charmantes lectrices, pour nous aider en ce sens; voici quelques points sur lesquels il est possible de collaborer au succès de notre revue:

a) *Parlez de la Revue Culinaire à vos amies, lors d'un thé, d'un dîner, d'une réunion mondaine ou familiale.*

b) *Envoyez-nous les noms et les adresses de personnes qui paraissent s'intéresser à l'art culinaire, nous leur adresserons immédiatement et gratuitement un numéro spécimen de la revue.*

c) *Si vous avez un cadeau à faire, un anniversaire à souhaiter, pourquoi ne pas offrir un abonnement d'un an à la Revue Culinaire? C'est un cadeau original, qui ne vous coûtera que* $1.50 *et qui fera plaisir pendant un an!*

Lorsque nous recevons un abonnement de ce genre, nous avisons immédiatement la nouvelle lectrice et ne manquons pas de mentionner que c'est grâce à la courtoisie de Madame X ou Z qu'elle recevra la Revue Culinaire pendant douze mois.

Voilà, parmi les nombreuses suggestions, quelques exemples qui peuvent aider puissamment au développement de la Revue Culinaire.

Merci.

Gaston BOINNARD.

La Revue Culinaire Instructive

LES REPAS

Les animaux laissés en liberté mangent presque toute la journée. Puis, le soir, au moment où le soleil disparaît en laissant la terre dans un état de vie ralentie, les animaux s'endorment; ils tombent dans un état de mort apparente jusqu'à ce que le soleil, se montrant sur l'horizon, donne à la nature le signal de la vie. Alors les animaux se remettent à manger.

Le bétail lâché dans une prairie broute continuellement, et si les bovidés s'arrêtent un instant de tondre l'herbage, on les voit cependant broyer dans leur bouche les végétaux qu'ils ruminent.

Les oiseaux en captivité nous donnent l'exemple d'une activité digestive formidable, ils n'arrêtent jamais de manger. Chez eux, l'appareil digestif est dans un continuel état de fonctionnement.

L'homme civilisé vit d'une toute autre façon. Tous les actes de sa vie sont devenus rythmiques; son travail est réglé, ses heures de loisir sont comptées. La civilisation l'a obligé à ne plus manger durant toute la journée; elle l'a forcé à grouper, à des heures régulières, les prises d'aliments; elle a créé les repas.

En Occident, les repas sont, en général, au nombre de trois par jour. Or, en admettant une journée de veille de seize heures, l'espace compris entre les repas est porté à cinq heures. Comptant une heure en moyenne par repas, il reste quatre heures entre le commencement d'un repas et la fin du précédent.

On a vu que les aliments restent deux heures à deux heures et demie dans l'estomac. Une heure et demie est donc disponible pour le travail de l'absorption et de l'assimilation. C'est le temps physiologique.

Ainsi, l'homme qui vient d'emmagasiner dans ses réserves les principes qu'il a mangés se remet à table pour consommer un nouveau repas.

Les nécessités de la vie modifient cependant ces façons de faire; le facteur le plus important de ce changement est le travail musculaire. Le paysan, au moment des moissons, dépense à son rude travail une quantité d'énergie beaucoup supérieure à celle qui est utile à l'homme des villes. Il brûle ses réserves, il lui faut les reconstruire. Aussi chez les campagnards, les repas sont-ils plus nombreux; ils se répètent presque toutes les deux heures.

Le Français, qui sait si admirablement tirer parti de son temps, coupe sa journée de travail par un arrêt de deux heures, pendant lesquelles il fait le repas le plus substantiel de la journée: le déjeuner.

L'Anglais, au contraire, bien lesté le matin, n'interrompt guère son travail dans la journée. Il fait entre midi et une heure un "lunch" très léger.

L'Allemand ajoute, à quatre heures, un quatrième repas, beaucoup plus substantiel que le thé de l'Anglais.

Le Russe, plus primitif, ayant besoin de lutter contre les rigueurs du climat, mange très souvent et beaucoup.

Il est donc impossible de poser une règle générale relative à la distribution des repas. Nous devons nous contenter de constater les mœurs et d'interpréter leur existence.

Ces mœurs, du reste, se transforment lentement. Il y a quelque quarante ans, le goûter de quatre heures était, en France, l'apanage des enfants. A sa rentrée de l'école, le gamin recevait une large tartine de confitures, tandis que la maman vaquait à ses occupations de maîtresse de maison. Maintenant, les mamans goûtent aussi, prennent le thé de cinq heures. Ce repas est devenu un des principaux de la journée, car on y mange, on y boit, on y fume, on y fait de la musique, on y danse même des danses exotiques.

Le goûter leste l'estomac, ce qui fait qu'à sept on n'a pas encore faim; on dîne à huit heures. Il est fort heureux qu'on ait perdu l'habitude d'attendre les retardataires, sans cela on dînerait souvent à dix heures.

L'apport matériel des repas

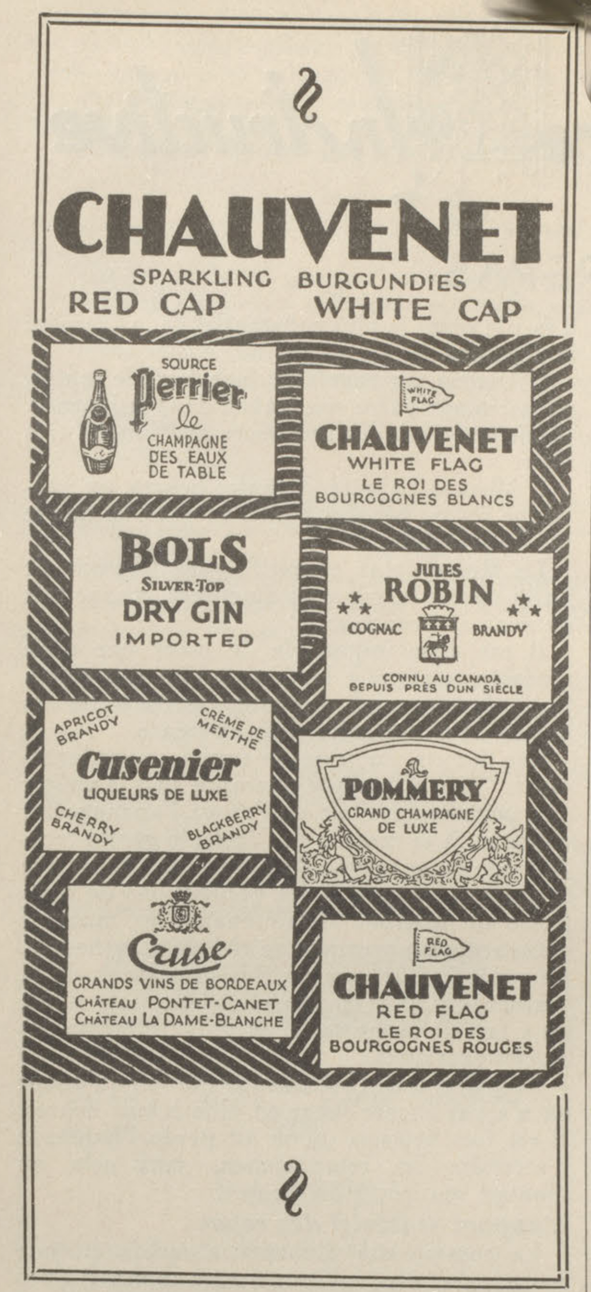
La somme des aliments absorbés en une journée doit être suffisante pour apporter à nos tissus les quantités d'azote, de sels et d'eau, nécessaires pour réparer leur usure, ainsi que la quantité de carbone suffisante pour nos combustions. Citer ici des chiffres indiquant le nombre d'onces d'azote, de carbone, de sels minéraux, etc.... indispensables à notre vie durant vingt-quatre heures, serait fastidieux.

Prenons des exemples plus palpables.

Ainsi, pour réparer l'usure des tissus d'un individu faisant un travail moyen, il lui faut manger en vingt-quatre heures l'une des quantités suivantes d'aliments:

Fromage de gruyère	10 onces
Purée de lentilles	16 onces
Viande	18 onces

Les aliments ci-dessus ont été choisis intentionnellement parce que ce sont ceux qui contiennent le plus d'azote assimilable.



Mais ces chiffres sont tout à fait théoriques; on peut constater de suite que nous mangeons beaucoup plus.

La civilisation a fait de nous des êtres modifiés; nous exigeons plus que le nécessaire et ceci à cause de nos sens, à cause de notre cérébralité. Nous voulons jouir de la vie, trouver dans nos repas le maximum de satisfaction psychique et physique; nous avons créé la Gastronomie.

Le paysan travaillant aux champs, mange au fur et à mesure de son besoin; il choisi peu ce qu'il mange pendant son travail. Son menu varie non par art, mais parce que ces variations lui sont imposées par les événements. Quand on a "tué le cochon", on mange, dans les champs, le couteau à la main, sur le coin de son morceau de pain, du lard, des rillons, de la saucisse.

Le soir on mange les produits donnés au jour le jour par la terre. Suivant les saisons: haricots verts, salade, puis du fromage.

L'homme éduqué varie ses menus, beaucoup moins par nécessité que pour flatter son goût. Il cherche du nouveau, fait venir à grands frais des fruits exotiques, des gibiers rares; il mange artistiquement. Cette recherche n'est pas le propre de l'homme riche. Tous ceux, même pauvres, qui se sont frottés à la civilisation des grandes villes, sentent le besoin de varier leurs menus.

Qui n'a pas éprouvé de l'étonnement à voir manger les cochers et les maçons de Paris, à la terrasse des marchands de vin? Quelle comparaison entre l'alimentation de ces citadins et le manger des paysans?

Mais il est du manger, comme de tout dans la vie. La satisfaction des sens ne doit pas aller à l'encontre des lois de leur propre hygiène. L'art ne consiste pas à dépasser la nature; il consiste à l'interpréter avec un coefficient personnel. Les sens ne doivent pas conduire l'homme à la dérive. Le sage doit toujours concilier ses élans artistiques avec ses besoins physiologiques.

L'art qui dépasse la nature est un art décadent. Les repas de Lucullus préparèrent la décadence romaine.

La gastronomie est la même pour tous; il ne doit pas en être de même de l'alimentation. Les aspirations vers le beau peuvent être communes à tous; mais les besoins physiologiques sont particuliers à chacun. Chacun doit suivre son régime.

Les régimes

Un régime est une alimentation réglée, dosée, raisonnée et appliquée à tel ou tel sujet, suivant les besoins de son organisme.

Ne nous arrêtons pas ici aux régimes prescrits à des malades. Un gastrique ou un entérique se soucie peu de ce qu'il mange; l'évocation d'un plat épicé ne fait que réveiller en lui le souvenir d'une crise douloureuse; il est maussade, il évite toute agape. Il serait même cruel de lui

parler cuisine, comme il est cruel de parler couleurs devant un aveugle, ou musique devant un sourd. Mais les régimes ne sont pas uniquement des punitions pour malades; il en est pour des gens bien portants, qui jouissent d'une vie toute normale, mais qui doivent, par raison, modifier leur alimentation pour l'adapter à leurs besoins physiologiques.

Ne nous occupons pas non plus des régimes suivis par les enfants. Les parents leur imposent tantôt des gavages, tantôt des privations, suivant les préceptes enseignés par des praticiens imbus de théories aussi nouvelles que changeantes.

Comparons entre elles l'adolescence, la maturité et la vieillesse.

Le jeune homme construit son édifice, il est en pleine croissance. Il doit augmenter le nombre et le volume de ses cellules. Mais pendant ce même temps, il vit; ses cellules déjà existantes s'usent, elles doivent refaire leur substance. L'adolescent doit donc recevoir une alimentation azotée très riche, et ceci à deux fins: 1°—pour construire; 2°—pour entretenir. Il doit manger de la viande, du fromage, des légumes riches en azote, tels que les lentilles, les haricots si chers, avec juste raison, aux économes de collèges.

L'adulte ne construit plus, il reste dans le *statu quo*; il remplace simplement ses tissus au fur et à mesure de leur usure. Mais cette usure, à l'âge moyen de la vie, est maxima. C'est à cette époque que l'homme déploie toute son activité, il travaille, il lutte, il fait des efforts. Il lui faut encore, pour réparer ses pertes, une nourriture azotée suffisante. Il doit donc manger de la viande, des albuminoides, en moins grandes quantités cependant que l'adolescent qui doit construire et entretenir.

Puis vient la vieillesse. L'effort donné dans la lutte pour la vie est moindre: les cellules s'usent moins. Les albumines sont moins utilisées; leur digestion laisse donc des déchets dans l'organisme. Le vieillard doit limiter son apport azoté, il doit manger peu ou pas de viande.

On doit donc donner à l'homme, durant sa vie, trois régimes différents:

Un régime très carné entre 14 et 25 ans (viande à tous les repas).

Un régime moyen entre 25 et 50 ans (viande à un seul repas).

Un régime végétarien, passé 50 ans (suppression presque complète de la viande).

Ces trois régimes s'appliquent à la généralité des sujets. En se reportant à l'article de l'assimilation, on comprendra aisément que les obèses doivent en outre limiter leur apport en hydrates de carbone, amidon, sucre; tandis que les sédentaires doivent réduire leur alimentation carnée.

Tous ces préceptes paraissent des vérités évidentes sur lesquelles on n'aurait jamais dû insister. Cependant, bien rares sont ceux qui modifient leur régime alimentaire sans la férule du médecin, consulté seulement en cas d'alerte, c'est-à-dire de maladie. Admirons les Chinois qui se rendent chez le médecin régulièrement, en pleine santé, afin d'être prévenus de l'alerte possible. Bien moins nombreux seraient les arthritiques, les tuberculeux, les diabétiques, si, plusieurs fois par an, nous nous faisions ausculter, percuter par un maître de l'Art, qui, connaissant notre terrain, guiderait nos fonctions physiologiques.

Bien manger ne veut pas dire trop manger, de même que bien boire n'est pas synonyme de s'enivrer. Le gastronome doit tendre vers l'art et non vers le vice.

Le régime végétarien

L'homme peut-il se passer de viande? Les fervents du végétarisme répondent oui; ils citent à l'appui de leur thèse des exemples très nombreux de sujets n'ayant jamais mangé de viande durant trente ou quarante ans. Ces exemples démontrent que les végétaux sont suffisants, à eux seuls, pour apporter à l'organisme les principes indispensables à son bon fonctionnement. En effet, le régime végétarien peut nous suffire. On a vu, à propos des aliments, que la cellulose n'est digérée par aucun ferment du tube digestif, or, la cellulose constitue le végétal presque en entier. Elle emprisonne, en très petites quantités, des principes nutritifs tels que les albumines végétables, des sucres, de l'amidon, des graisses. Il suffit, pour trouver sa ration de carbone et d'azote dans des fruits ou des légumes, d'en consommer un très grand volume.

Les albumines végétales laissent moins de déchets après leur digestion, que les albumines animales. De plus, la masse indigestible de cellulose agit par sa présence sur le bon fonctionnement de l'intestin. En effet, l'intestin grêle qui doit pousser vers le gros intestin toutes les substances indésirables de notre tube digestif, le fera avec paresse s'il n'est excité que par un trop petit volume de matières non digérées. Au contraire si cette masse est augmentée de toute la cellulose non digérée venant de notre alimentation végétale, l'intestin grèle se contractera énergiquement, et poussera vers le gros intestin tout ce qui doit être rejeté de notre organisme.

Le régime semi-végétarien est donc une nécessité absolue. Mangez beaucoup de légumes, beaucoup de salades, beaucoup de fruits. L'usage a, du reste, consacré cette façon de faire et une table qui se respecte n'admet jamais de plat de viande non garni de légumes.

Le régime végétarien peut être imposé à l'homme par bien des circonstances:

1°—Par principe: L'esprit de certains individus aime à être guidé. Certaines nations, les Allemands par exemple, s'embrigadent à la

suite d'un théoricien qui leur impose ses façons de penser, voire même sa façon de manger. L'Allemagne est le pays des cures; qui ne fait pas sa cure de raisins, de pommes, d'eau ou de soleil. Des apôtres y ont prêché le végétarisme; ils ont fait des disciples.

Les végétariens absolus sont-ils dans le vrai. L'homme doit-il être herbivore? Non, sa dentition prouve qu'il ne doit pas l'être uniquement. Ses molaires sont appropriées à broyer la cellulose, comme celles des bovidés; elles sont agencées pour extraire par la mastication les substances nutritives des végétaux. Mais d'autre part l'homme a aussi des incisives et des canines, tout comme les carnivores. Mangeons donc de la viande et des légumes et nous suivrons ainsi les indications de notre nature.

2°—Toute une catégorie de sujets deviennent végétariens par nécessité. Ceux qui ont abusé du régime carné; ceux qui, la trentaine passée, se sont obstiné à ne pas réduire leur apport azoté; ceux-là sont des intoxiqués. Ils souffrent de toutes les manifestations arthritiques; leur foie fatigué n'arrête plus au passage, pour les détruire, les déchets de la viande. A ceux-là le médecin conseille le régime végétarien. Le régime végétarien laissera le foie au repos; il favorisera les mouvements intestinaux qui chassent les déchets, et guérissent la constipation.

3°—Sans être végétarien absolu, il est bon de se mettre "au vert" de temps à autre.

Personne n'est parfait ici-bas. Les gens les plus raisonnables, ceux qui suivent *leur* régime, font de temps à autre des excès passagers. *Un régime bien suivi n'a de charme que parce qu'il nous permet de faire parfois des écarts de régime.*

Après tout péché, faisons pénitence. Les occasions ne manquent pas en hiver, de trop manger: les réveillons, le carnaval, les dîners en ville. Partout des gibiers, des truffes, des vins rares. Ces douces périodes étant passées, mettons-nous au régime végétarien absolu pendant quelques jours; revenons ensuite raisonnablement à notre régime mixte pour pouvoir dans quelque temps recommencer le petit excès sans lequel, dans la vie, on n'aurait plus la joie de vivre.

Les religions, ces grandes hygiénistes de l'âme et du corps, imposent de temps à autre des jeûnes et de petites privations. Inclinons-nous respectueusement devant ces antiques et utiles coutumes.

Le régime végétarien absolu est-il si difficile à supporter? Rappelons-nous la saveur délicieuse d'une soupe aux légumes, ou le parfum des petits pois, fraîchement cueillis, qui ont mijoté avec une laitue dans une cocotte de terre. Evoquons le geste amoureux du napolitain qui lève son bras et admire la longue traînée de ses "spaghetti" dorés de tomate fraîche. Souvenons-nous de l'aubergine dont la peau se plisse dans un bain d'huile d'olive lentement chauffée. Evoquant toutes ces délices, nous ne regretterons pas d'être végétarien pendant huit jours. Mais il ne suffit pas d'aimer les végétaux pour être végétarien. Pour l'être agréablement il faut savoir mettre en valeur tout leur parfum, toute leur saveur, toutes leurs qualités naturelles. . .

E. DE POMIANE.

Le savant et le singe

Un savant anglais voulut dernièrement faire une étude sur le raisonnement des chimpanzés.

Dans une cage, il suspendit une banane hors d'atteinte des bras du singe, puis il mit trois ou quatre petites caisses de bois, pêle-mêle au milieu de la cage. Le chimpanzé se promena de gauche à droite, puis de droite à gauche; finalement, il plaça les caisses les unes sur les autres, monta légèrement au sommet de ce monticule, prit la banane qu'il mangea avec satisfaction.

Le savant, content de son examen, voulut faire une seconde expérience. Pensant que le chimpanzé agirait d'autant plus vite qu'il ne se sentirait pas observé, il le plaça dans une chambre. Le savant ferma la porte et colla son œil au trou de la serrure pour pouvoir faire ses observations. Mais de l'autre côté du trou, il y avait déjà un autre œil, celui du chimpanzé qui observait le savant.

Le veau . . .

Côtelettes de veau à la Maître d'Hôtel

1°—Faites cuire lentement, dans le beurre, des côtelettes salées et poivrées, d'un poids moyen de 8 onces;

2°—Servez-les avec du beurre fondu et du persil haché.

Pour obtenir des côtelettes bien dorées, passez-les dans l'œuf puis à la chapelure avant de les faire sauter.

Souvent on fait cuire sur le gril, au naturel, les côtelettes servies avec une sauce maître d'hôtel.

Côtelettes de veau demi-glacé

1°—Mettez dans une sauteuse 1 once de beurre et 1 cuillerée à bouche d'huile d'olive;

2°—Quand le mélange est fumant, rangez-y vos côtelettes et laissez cuire à feu modéré pendant huit minutes de chaque côté; retournez les côtelettes sans les piquer;

3°—Dressez les côtelettes sur un plat et dégraissez la sauteuse avec un verre à madère de vin blanc;

4°—Laissez réduire de moitié et ajoutez un verre à madère de bouillon ou de jus de viande délayé;

5°—Retirez la casserole au premier bouillon et, tout en tournant, hors du feu, incorporez une once de beurre divisé;

6°—Au moment de servir, ajoutez un peu de jus de citron et du persil haché; versez la sauce sur la viande.

Côtelettes de veau en papillottes

1°—Faites une farce avec un peu de lard gras ou de chair de veau, de la mie de pain trempée dans du lait, du persil et des échalotes hachées; salez et poivrez, puis liez avec un œuf battu;

2°—Etendez cette farce de chaque côté de la côtelette que vous barderez de lard et envelopperez dans un papier beurré pour la soumettre à la chaleur du gril ou du four;

3°—Laissez cuire sept ou huit minutes de chaque côté.

Rôtis de veau

1°—Choissisez un morceau de *carré de veau*, avec le rognon de préférence; piquez-le de lard et saupoudrez-le de sel et de poivre; arrosez-le d'un jus de citron et laissez-le reposer dans un plat pendant deux heures, après l'avoir couvert de tranches de carottes et d'oignons puis arrosé de beurre fondu—un tiers d'once par livre de viande;

2°—Après avoir arrosé le veau de la marinade, enveloppez-le dans du papier beurré, ficelez-le et mettez-le au four, avec le reste de la marinade, le beurre fondu et tous les ingrédients;

3°—Arrosez de temps en temps avec le jus et un peu de bouillon chaud; il faut compter, pour la cuisson, vingt minutes par livre de viande;

4°—Enlevez le papier et laissez dorer un instant au four;

5°—Servez avec une purée de légumes, des nouilles, du macaroni ou une sauce tomate.

• • •

La *noix de veau* est excellente pour rôtir.

Après l'avoir parée, piquez-la de lardons et placez-la dans un plat de cuivre, de préférence, sur un lit d'oignons et de carottes coupés en rondelles.

Beurrez le morceau avec soin, mouillez-le avec un verre de bouillon et mettez-le à four doux. Arrosez-le de temps en temps en le retournant.

Il faut compter cinquante minutes de cuisson par 2 livres de veau.

Veau à la casserole

1°—Choisissez un morceau de *carré de veau*, sans le rognon et placez le morceau dans une cocotte foncée de débris de lard, d'une barde et d'un peu de saindoux; jamais de beurre ni de graisse de bœuf ou de mouton; ajoutez les os du veau;

2°—Faites cuire, à couvert, sur feu modéré, pendant une demi-heure, sans retourner;

3°—Retournez et laissez cuire pendant une demi-heure encore;

4°—Salez, poivrez et retirez sur feu très doux pour laisser mijoter pendant une demi-heure;

5°—Ajoutez un demi-verre d'eau chaude, un filet de vinaigre et continuez la cuisson une demi-heure encore;

6°—Dégraissez pour servir.

Escalopes de veau au naturel

1°—Choisissez un morceau de veau dans le filet ou dans la rouelle et faites-le escaloper, en travers du fil de la viande, en tranches d'un centimètre d'épaisseur; battez-les pour les aplatir jusqu'à un demi-centimètre si possible; chaque escalope doit peser environ trois onces;

2°—Battez un œuf entier dans une assiette creuse et ajoutez-y une cuillerée à café d'huile d'olive;

3°—Salez et poivrez chaque escalope que vous tremperez une à une dans l'œuf et passerez dans la chapelure;

4°—Mettez dans la sauteuse six cuillerées

d'huile d'olive et 2 onces de beurre. Quand le mélange est fumant, étendez côte à côte les escalopes et faites cuire sur feu vif, à casserole découverte, pendant quatre minutes de chaque côté;

5°—Dressez les escalopes sur un plat en plaçant une tranche de citron sur chacune d'elles; servez-les avec une sauce maître d'hôtel.

Escalopes de veau Milanaise

1°—Faites couper les escalopes en tranches très minces d'un demi-centimètre environ;

2°—Trempez-les dans l'œuf battu, puis dans du gruyère râpé;

3°—Faites-les sauter dans moitié huile, moitié beurre, sur feu vif, à casserole découverte, quatre minutes de chaque côté;

4°—Servez avec un jus de citron et du beurre fondu;

5°—Accompagnez de nouilles cuites au beurre et assaisonnées de fromage de gruyère râpé et d'une cuillerée de sauce tomate.

Escalopes de veau chasseur

1°—Echaudez deux ou trois tomates à l'eau bouillante et pelez-les; puis faites sortir l'eau et les pépins et coupez-les en morceaux;

2°—Coupez une échalote;

3°—Hachez la queue de 5 onces de champignons et coupez la tête en lamelles;

4°—Hachez une demi-once de persil, une branche de cerfeuil et une branche d'estragon;

5°—Faites sauter les escalopes dans trois cuillerées à bouche d'huile d'olive—que vous pouvez remplacer par du dégraissis—laissez cuire sur feu vif, à découvert, pendant cinq minutes de chaque côté;

6°—Retirez les escalopes pour déglacer la sauteuse avec une demi-roquille de vin blanc; laissez réduire;

7°—Ajoutez 2 onces de beurre, une échalote et laissez cuire une demi-minute en remuant;

8°—Saupoudrez avec une demi-once de farine, délayez et mouillez avec une demi-chopine de jus;

9°—Ajoutez les champignons et les tomates et laissez cuire pendant cinq minutes;

10°—Remettez dans la sauteuse les escalopes avec le persil, l'estragon et le cerfeuil. Ajoutez le jus d'un citron et laissez chauffer sans bouillir.

Roulettes de veau

Les roulettes de veau ne sont que des escalopes de veau roulées et farcies. On les sert encore sous le nom de *paupiettes* de veau.

1°—Faites couper des escalopes d'un centimètre d'épaisseur dont vous réservez les parures pour faire le jus;

2°—Préparez des tranches minces de lard fumé dont vous recouvrirez chaque escalope;

3°—Hachez du persil et étalez-le entre le veau et le lard après avoir salé et poivré;

4°—Roulez les escalopes et ficelez-les;

5°—Faites revenir au beurre, dans la sauteuse, des petits morceaux de lard, les parures

de veau, des oignons coupés, du persil haché, un peu de céleri; laissez mijoter pendant dix minutes;

6°—Installez alors les roulettes et faites-les cuire pendant dix minutes sur feu vif, en les tournant;

7°—Retournez sur feu modéré pour laisser mijoter pendant une heure en retournant de temps en temps;

8°—Rangez les paupiettes sur un plat et déglacez la casserole avec un demi-verre de bouillon;

9°—Retirez du feu, dégraissez et versez le jus sur la viande que vous servirez roulée mais déficelée.

Fricandeau à l'oseille

1°—Choisissez de la noix de veau sans os, ou de la culotte de veau;

2°—Piquez le veau de lard coupé en lamelles; enfoncez très peu sous la chair et lardez sur toutes les faces;

3°—Foncez une casserole avec de la couenne, des carottes et des oignons coupés en rouelle; placez dessus le morceau de veau, ajoutez un bouquet garni et couvrez de papier beurré;

4°—Placez sur feu doux pendant vingt minutes en soulevant de temps en temps la viande avec la fourchette;

5°—Quand le fond commence à brunir, mouillez avec un verre de bouillon et faites réduire à découvert pendant un quart d'heure;

6°—Mouillez de nouveau avec un verre et demi de bouillon et couvrez la casserole en laissant l'ouverture du doigt; laissez mijoter sur feu doux pendant une heure;

7°—Arrosez le fricandeau avec la cuisson, couvrez de papier beurré et recouvrez complètement la casserole avec un couvercle pouvant contenir de la braise;

8°—Retirez sur feu doux et faites braiser pendant vingt minutes, tout en arrosant;

9°—Passez le jus, dégraissez et servez sur un lit d'oseille cuite à part.

Veau Marengo

Méthode: 1°—Faites revenir, dans un sautoir, sur feu vif, 2½ livres de tendon de veau coupé en morceaux, dans 1 once de beurre et deux ou trois cuillerées à bouche d'huile d'olive;

2°—Quand les morceaux sont bien dorés d'un côté, retournez-les, sans les piquer et faites-les dorer de l'autre côté, en diminuant le feu; comptez dix à quinze minutes de cuisson, à casserole découverte;

3°—Egouttez et déglacez la sauteuse avec un demi-verre de vin blanc, remuez et saupoudrez d'une demi-once de farine que vous laisserez cuire pendant quelques minutes, en remuant;

4°—Mouillez avec du bouillon—3 roquilles environ.

5°—Faites reprendre l'ébullition, écumez et ajoutez un bouquet garni, trois cuillerées à bouche de purée de tomates, du sel et du poivre;

6°—Couvrez et laissez mijoter pendant une heure et demie environ;

7°—Ajoutez, dix minutes avant de servir, 8 onces de champignons et deux ou trois échalotes hachées; au moment de servir, vous ferez réduire, à casserole découverte, s'il y a lieu, et vous enlèverez le bouquet garni.

Blanquette de veau

Méthode: 1°—Mettez dans une casserole 2½ livres de tendron de veau coupé en morceaux couvrez d'eau froide, ajoutez une poignée de sel et une cuillerée à bouche de vinaigre;

2°—Faites prendre l'ébullition à casserole à moitié couverte et écumez;

3°—Ajoutez un bouquet garni, une dizaine de petits oignons et laissez cuire pendant une heure;

4°—Faites un roux blanc avec 1¾ once de beurre et deux cuillerées à bouche de farine. Mouillez avec la cuisson et fouettez pour faire prendre doucement sur feu doux;

5°—Versez cette sauce sur la viande bien égouttée et débarrassée du bouquet garni; laissez mijoter le tout ensemble sans bouillir;

6°—Ajoutez 4 onces de champignons lavés et épluchés; laissez cuire un quart-d'heure encore et, au moment de servir, liez avec un ou deux jaunes d'œufs;

7°—Ajoutez encore, en dehors du feu, un peu de beurre divisé et un demi-jus de citron.

Nos produits canadiens

Sa majesté: la pomme

(*voir numéro du 15 septembre*)

Compote-marmelade de pommes—I

8 pommes canadiennes 1 tasse d'eau bouillante
½ ou 1 tasse de sucre   Tranches minces d'écorce de citron
1 cuillerée à table de jus de citron

Essuyer, couper en quartiers, vider et éplucher des pommes canadiennes; couper en huit parties. Faire un sirop en faisant bien bouillir le sucre, l'écorce de citron et l'eau pendant cinq minutes, enlever l'écorce de citron et ajouter assez de pommes pour recouvrir le fond de la casserole, faire cuire lentement, surveiller avec soin et enlever dès que la compote est claire. Continuer jusqu'à ce que le tout soit cuit, ajouter le jus de citron et faire couler le sirop qui reste par-dessus les pommes.

Compote-marmelade de pommes—II

Vider et couper en huit morceaux des pommes rouges canadiennes *non épluchées*, faire cuire lentement dans un sirop clair comme dans la compote de pommes No 1. Les peaux lui donnent une très belle couleur rose et deviennent très tendres.

Gelée de pommes

Laver, couper en quartiers, vider et peler des pommes acides canadiennes, couper en huit morceaux, faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient claires dans le sirop, comme pour la compote de pommes. Mettre sur un plat pour égoutter. Faire de la gelée de citron en se servant de sirop dans lequel les pommes ont été cuites, dans les proportions suivantes:

2 cuillerées à table de gélatine. granulée.	1 tasse de sucre.
½ tasse d'eau froide.	Ecorce de citron.
2 tasses d'eau bouillante.	½ tasse de jus de citron.

Humecter le moule (ou des moules séparés si on le désire), y verser un peu de gelée et laisser reposer jusqu'à ce qu'elle soit à peu près prise. Y mettre les pommes et verser de la gelée pour remplir à peu près le moule, faire refroidir, sortir du moule et servir avec de la crème et du sucre.

Pommes cuites—I

Essuyer, vider et peler des pommes acides canadiennes, les mettre dans un plat en agate et remplir chaque centre avec du sucre et une cuillerée à thé de jus de citron ou de sucre et de canelle (employer une cuillerée à thé de canelle pour une tasse de sucre) mettre une demi-tasse d'eau par six pommes et verser autour des pommes et non par-dessus. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient molles; il faut environ de 20 à 45 minutes, en arrosant toutes les dix minutes; les mettre dans un plat en versant le jus par-dessus. Lorsque les pommes sont froides, elles peuvent être servies avec ou sans crème, naturelle ou fouettée.

Pommes cuites—II

Peler et vider des pommes canadiennes uniformes; mettre dans une terrine, remplir le centre de chaque pomme avec du sucre et ajouter un peu de beurre par-dessus. Ajouter assez d'eau pour recouvrir le fond de la terrine. On peut mettre de la canelle ou de la muscade par-dessus si on le désire. Faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que les pommes soient molles; arroser très souvent avec le jus dans la casserole.

Pommes cuites—III

Peler et vider des pommes canadiennes acides, remplir les cavités avec des raisins, du citron, du sucre et de l'écorce de citron; mettre dans un plat allant au four et verser par-dessus une demi tasse d'eau. Saupoudrer avec du sucre granulé. Faire cuire dans un four doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saupoudrer avec des miettes de pain mou et du sucre. Faire cuire dix minutes et servir chaud avec de la crème ou de la sauce à pouding.

Pommes cuites avec gruau d'avoine

Vider des pommes canadiennes, remplir l'espace d'où le cœur a été enlevé avec du gruau d'avoine cuit et froid, mettre les pommes dans un plat allant au four, saupoudrer avec du sucre et ajouter une demi-tasse d'eau; faire cuire à four modéré jusqu'à ce qu'elles soient molles; servir avec de la crème et mettre encore un peu de gruau pour garnir.

Pommes cuites en casserole

Vider et couper des pommes canadiennes en huit morceaux, mettre une couche dans un plat allant au four. Saupoudrer avec deux cuillerées à table de sucre, ajouter une autre couche de pommes et continuer jusqu'à ce que le plat soit rempli, ajouter à chaque pinte de pommes, 1 tasse d'eau. Recouvrir le plat et faire cuire à four vif jusqu'à ce que les pommes soient molles. La peau, quand elle est laissée, donne un bon goût. Servir chaud dans le plat où les pommes ont été cuites. Ce mets est très bon lorsqu'il est servi avec la viande au dîner.

Pommes cuites sucrées

Essuyer et vider huit pommes canadiennes sucrées, mettre dans un plat allant au four et remplir les cavités avec du sucre, environ un tiers de tasse. Ajouter deux tiers de tasse

d'eau bouillante et recouvrir; faire cuire pendant trois heures à four lent, arroser fréquemment et rajouter de l'eau si c'est nécessaire.

Pommes cuites à la créole

Faire cuire des pommes canadiennes vidées, dans un peu d'eau, et du jus de citron. Mettre dans un plat et remplir les centres avec de la gelée ou de la marmelade. Ajouter au liquide un quart de tasse de sucre, faire bouillir et verser par-dessus les pommes. Mettre une meringue par-dessus chaque pomme, faire cuire les pommes à four modéré pendant huit ou dix minutes, servir froid.

Pommes cuites avec amandes

Vider et éplucher six à huit pommes canadiennes acides, faire mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans un sirop que l'on obtient en faisant bouillir une tasse d'eau et une tasse de sucre pendant trois minutes, retourner les pommes souvent pour empêcher qu'elles ne se cassent. Si on le désire, on peut ajouter un peu de jus de citron au sirop. Mettre les pommes dans un plat d'agate, et y piquer des amandes qui ont été blanchies et fendues en moitiés. Saupoudrer avec du sucre en poudre et faire dorer au four. Servir chaud avec de la gelée ou de la crème fouettée et le sirop froid dans lequel les pommes ont été cuites.

Pommes cuites avec de la confiture de fraises

Vider des pommes canadiennes acides et les mettre dans un plat allant au four. Remplir les cavités avec de la confiture de fraises. Verser un peu d'eau dans le plat pour empêcher que les pommes ne collent et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles en arrosant très fréquemment. Servir chaud ou froid, avec ou sans crème.

CONSERVES DE POMMES CUITES

Pour avoir toute l'année au déjeuner cette friandise qu'est la pomme cuite, on peut en faire des conserves à la maison. Le procédé est très simple. On fait cuire les pommes de la façon habituelle en ayant soin de les conserver aussi intactes que possible, on les met dans des bocaux propres, chauds, et stérilisés, on remplit ces bocaux avec un sirop clair et chaud, on bouche hermétiquement de même que pour les autres fruits et on conserve de la façon habituelle. Les Rhode Island Greenings, Baldwins et Spies sont de bonnes variétés pour la cuisson.

Desserts et poudings aux pommes

Betty brune—I

1 tasse de miettes de pain.
8 pommes canadiennes en tranches.
1 tasse de sucre.
½ tasse d'eau froide.

Beurrer un plat allant au four; et mettre une couche de miettes de pain puis une couche de pommes canadiennes, saupoudrer avec de la cannelle et du sucre et enduire de beurre. Répéter jusqu'à ce que le plat soit rempli. Insérer un couteau en plusieurs endroits et y verser l'eau et le sucre convertis en sirop. Mettre dans une casserole d'eau chaude et faire cuire pendant 45 minutes. Servir chaud avec de la crème ou de la sauce dure.

Betty Brune—II

1 grosse tasse de miettes de pain râpé.
6 ou 8 pommes canadiennes tranchées.
½ tasse de mélasse.
Beurre et épices.
½ tasse d'eau froide et de sucre.

Beurrer un plat allant au four; mettre au fond une couche de pommes canadiennes; par-dessus une couche de miettes de pain rassis râpé, juste assez épaisse pour recouvrir les pommes. Ajouter de petits morceaux de beurre, du sucre, et une pincée de clous de girofle, des quatre-épices et de la cannelle, puis recommencer à mettre les pommes, les miettes de pain, etc., et continuer jusqu'à ce que le plat soit rempli en finissant avec une chapelure épaisse de miettes de pain et de morceaux de beurre. Avec un couteau, tailler un espace sur les quatre côtés, entre le plat et le pouding, et y verser une demi-tasse de mélasse et une demi-tasse d'eau froide. Aplanir entre les espaces, mettre le plat dans une casserole d'eau bouillante et faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et la chapelure légèrement dorée. Servir avec de la crème ou avec de la sauce à pouding au citron.

Pouding aux pommes avec épices

3 tasses de miettes de pain.
1 tasse de sucre.
¼ livre de raisins.
2 cuillerées à table de jus de fruit.
½ cuillerée à thé de clous de girofle moulus.
3 œufs (battus séparément).
3 tasses de pommes canadiennes hachées.
2 tasses de lait.
¼ livre de citron.
1 cuillerée à thé de cannelle.
1 cuillerée à thé de muscade.

Faire chauffer le lait, y mélanger les miettes de pain et faire chauffer pendant 2 minutes. Enlever du feu, mélanger ensemble tous les ingrédients, ajouter en dernier lieu les blancs d'œufs battus en neige ferme. Beurrer un plat à pouding, le remplir de la pâte et faire cuire environ quarante minutes à four doux. Veiller à ce qu'elle brunisse également. Servir avec de la sauce crémeuse. (Custard).

Sauce crémeuse ou crème cuite (Custard)

¾ tasse de lait.
Jaune d'un œuf.
1½ cuillerée à table de sucre.
Sel.
Quelques gouttes de vanille.

Battre légèrement le jaune de l'œuf, ajouter du sucre et du sel; bien mélanger, puis ajouter graduellement du lait chaud. Faire cuire au bain-marie, en agitant constamment jusqu'à ce que la crème s'épaississe. Couler et lorsqu'elle est froide ajouter l'essence.

Pouding aux pommes (ou aux cerises)

2 œufs.
1 tasse de lait doux.
3 cuillerées à thé de poudre à pâte.
Farine pour pâte épaisse.
Pommes canadiennes coupées en huit ou cerises vidées.

Mélanger ensemble tous les ingrédients pour faire une pâte ferme, ajouter le lait dans la farine en tournant, puis y incorporer en tournant autant de pommes ou de cerises que la pâte peut contenir. Faire cuire à la vapeur deux heures ou plus dans un moule graissé. Remplir le moule pas plus qu'à moitié plein et bien couvrir. Servir avec de la sauce dure. Il faut que le pouding chauffe sans intermission, sinon il sera lourd.

Pouding aux pommes d'autrefois

4 grosses pommes canadiennes aigres.
1 cuillerée à thé de cannelle moulue
1 cuillerée à thé de sel.
4 onces de miettes de pain rassis.
½ muscade râpée.
4 œufs.

Peler et trancher de belles pommes canadiennes, mélanger avec les miettes de pain; battre légèrement les jaunes d'œufs et les ajouter aux miettes; puis ajouter du sel, de la cannelle, de la muscade et les jaunes d'œufs, puis y incorporer soigneusement en tournant les blancs d'œufs battus en neige ferme. Mélanger parfaitement et faire chauffer trois heures dans un moule bien graissé. Servir avec sauce crémeuse ou au citron.

Courtoisie du Ministère Fédéral de l'Agriculture— Division des Fruits, Ottawa.

Comment on "écoule" le café du Brésil

Ce que le blé est pour le Canada, la viande pour l'Argentine, le vin pour la Hongrie—c'est-à-dire un trésor national—est au Brésil le café.

Environ trois-quarts de la production mondiale du café proviennent du Brésil. Mais une grosse partie de ce pourcentage, ne trouvant pas de débouché, a pour destin d'être détruite. Destin inéluctable, sinon la nouvelle récolte ne servirait qu'à augmenter des stocks déjà immenses! Douze millions de sacs de café ont été détruits, en partie coulés en mer, en partie brûlés aux confins de la ville et, au meilleur cas, réduits au rôle de combustible dans les chaudrons de la Société du Gaz de Rio. Pas un jour ne se passe sans qu'un cargo chargé de café du Brésil jusqu'à la limite de son tonnage ne prenne le large. Arrivé à une certaine distance de la côte, on ouvre les cales et le cargo se déleste de sa précieuse cargaison qui se dirige vers les profondeurs marines.

La mer engloutit le café!

Le blé s'entasse dans les hangars du Canada, la viande se pétrifie dans les entrepôts d'Argentine, en Hongrie, dans les villages pauvres en eau, on éteint le feu avec du vin, et, au Brésil, on détruit quotidiennement des centaines de milliers de sacs de café!

Mais le plus curieux de tout est que ces mesures destructives sont extrêmement coûteuses. De fortes équipes ouvrières sont occupées au déballage et au transport de la marchandise condamnée. J'ai parlé à un de ces ouvriers et ce qu'il m'a dit est d'un tragi-comique achevé.

—Alors, ça marche, le travail? Vous gagnez bien votre vie?

—Il n'y a pas à se plaindre tant que durent ces travaux de destruction. Mais quand viendra la saison de la production, Dieu sait si je parviendrai à me faire embaucher.

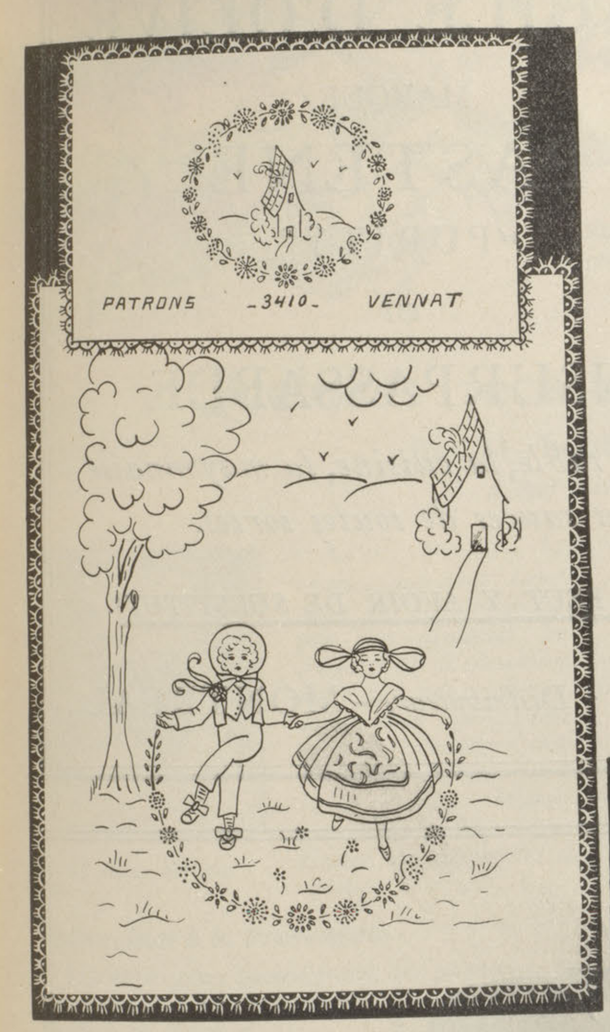
L'excédent de l'exercice écoulé s'est élevé à 6 millions de sacs, soit à peu près 750 millions de livres. Celui des années précédentes a trouvé un acquéreur puissant, le *Conselho Nacional Do Cafe*, qui en a emmagasiné une partie en prévision de récoltes insuffisantes et détruit le reste afin qu'il n'influençât pas le cours du marché.

Les vagues de la mer charrient, aux environs de Rio, des tonnes de café, aux confins de Santos la fumée de café obscurcit l'horizon, et dans les usines de matériaux de construction de Sao Paolo on broie les grains aromatiques et on les asperge de goudron pour en faire de vulgaires briques...

...Tandis qu'en Chine 200 millions d'êtres humains meurent de faim.

Une supposition ridicule me vient à l'esprit; si les affamés chinois recevaient tous les jours un morceau de pain fait avec de la farine canadienne, une tranche de viande congelée d'Argentine, un verre de vin hongrois et, pour achever le repas, une tasse de café du Brésil?...

La lingerie brodée à la main



LA BRODERIE EST UN AGREABLE PASSE-TEMPS FEMININ; MIEUX ENCORE! C'EST UN ART QUI DEVELOPPE LE GOUT, DISTRAIT, EN MEME TEMPS QU'IL DEMONTRE L'HABILITE A CREER DE JOLIES CHOSES.

Modèle 3410

Délicieux dessin pour chambre d'enfants. Fillette robe rose, tablier mauve, coiffe rose; garçonnet pantalon et gilet bleus, chemises et chapeau jaunes. Visages et mains noirs. Guirlande de fleurs de toutes couleurs. Maison brune à toit rouge. Arbre tronc brun et feuillage vert.



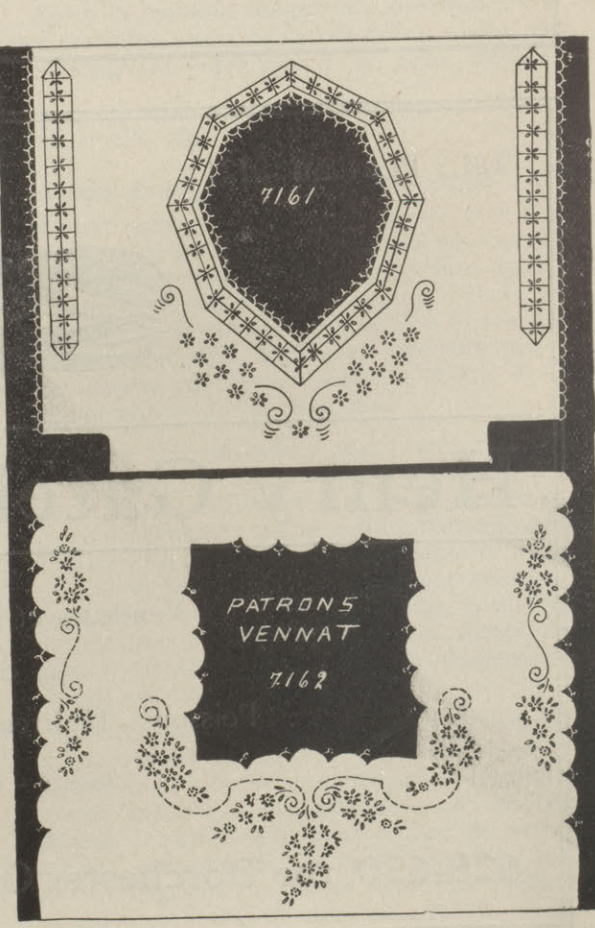


Modèles 7161-7162

Délicieux modèles de robes de nuit pour broder en couleur.

Ces modèles nous sont gracieusement fournis par la Broderie Vennat, 3770 rue St-Denis, Montréal, qui, sur demande, fournira patrons et matériel nécessaire à des prix très modérés.

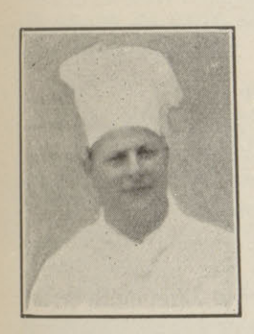






Quelques recettes culinaires

Par M. Louis Mauron
Chef cuisinier


M. Louis Mauron

AVANT-PROPOS: *Les recettes qui vont suivre nous ont été demandées par nos aimables lectrices; c'est le deuxième mois que nous agissons ainsi; nous sommes heureux de constater l'intérêt croissant de cette revue et nous invitons notre cher public à continuer les demandes de recettes.*

Aubergines à la Provençale

Les aubergines proviennent des pays chauds, pour qu'elles soient bonnes, elles doivent être tendres et fraîches.

Choisissez 6 aubergines, pas trop grosses, fendez-les en deux sur la longueur, retirez la pulpe à l'aide d'une cuiller.

Hachez la pulpe et 1 oignon blanc, faites revenir le tout dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que l'humidité disparaisse, ensuite ajoutez 2 petites poignées de mie de pain râpée pour rendre l'appareil plus épais. Vous pouvez ajouter de l'agneau cuit ou du poulet, bien entendu haché aussi, enfin des champignons et du persil hachés.

Prenez vos aubergines qui ont été débarrassées de leur pulpe, rangez-les sur une plaque huilée, l'un à côté de l'autre et remplissez-les avec l'appareil que vous venez de préparer.

Il faut se rappeler que l'appareil doit être bien assaisonné, pour cela nous conseillons d'ajouter une pointe d'ail, du poivre et du sel.

Aubergines frites

Prenez de grosses aubergines, coupez-les en tranches rondes, passez-les dans la farine salée et poivrée, ensuite trempez-les dans des œufs battus accompagnés de chapelure de pain; aplatissez avec le côté d'un couteau pour qu'elles soient unies et trempez vos morceaux dans de la friture bien chaude.

Après la cuisson, rangez vos aubergines sur une serviette, salez et servez telles quelles en accompagnant votre plat d'une sauce tomate.

Les aubergines cuites accompagnent n'importe quelle viande.

Navarin d'agneau (pour 10 personnes)

Faites rissoler à la graisse clarifiée et à feu vif 3 livres de poitrine d'agneau que vous aurez au préalable coupée en petits morceaux égaux, assaisonnez de sel, poivre et un peu de sucre en poudre; voici la raison du sucre: il se dépose au fond de votre poêle, il se caramélise lentement, il se dissout par le mouillage et donne à la sauce la teinte qui lui convient.

Lorsque les morceaux sont bien rissolés, égouttez presque toute la graisse, saupoudrez ensuite avec 4 cuillerées à soupe de farine et faites cuire pendant quelques minutes; mouillez suffisamment pour couvrir les morceaux avec du bouillon auquel vous ajoutez quelques tomates pelées et hachées, une gousse d'ail, un bouquet garni (comprenant toutes sortes de légumes) et faites cuire le tout doucement pendant une heure.

Après cuisson, prenez les morceaux de viande, placez-les dans une autre casserole, passez la sauce dessus, ajoutez une vingtaine de petits oignons blanchis, une trentaine de petites pommes de terre tournées et autant de petits navets; laissez bouillir le tout ensemble, une fois cuit, dégraissez le dessus, retouchez l'assaisonnement et servez en casserole avec du persil haché comme garniture.

Canard sauvage

La viande du canard étant de par nature grasse, il ne faut pas la barder de lard, on la rôtit à feu très vif tout simplement pour l'obtenir saignante.

Dressez votre canard avec un entourage de cresson et de citron.

Le temps de cuisson pour un canard est de vingt minutes.

Pour rôtir le canard sauvage à l'anglaise, il faut faire la même opération et servir une sauce aux pommes à part.

Vous pouvez aussi accompagner votre canard rôti avec une purée de framboises ou d'airelles.

Certaines personnes servent le canard sauvage à l'orange, c'est toujours la même chose, il n'y a que la sauce qui change, en l'additionnant de gelée de groseilles, une julienne d'oranges blanchies dans la sauce et on décore le canard au moment de servir avec des quartiers d'oranges pelées à vif.

Les *sarcelles* se traitent comme les canards sauvages, seulement le temps de la cuisson est moins long vu la grosseur de l'oiseau, cela prend environ douze à quatorze minutes.

Rôti de venaison ou chevreuil

Pour servir des rôtis de chevreuil, on choisit ordinairement les gigots et les selles; il ne faut pas mariner ces pièces à l'avance, on les pique simplement avec du lard.

La selle comprend le morceau des côtelettes; le temps moyen pour la cuisson est de vingt minutes à four chaud.

Perdreau rôti

Enveloppez le perdreau avec une feuille de vigne, beurrez la pièce et bardez avec un beau morceau de lard taillé très mince.

Dressez l'oiseau sur croûtons frits au beurre et farcis, entourez d'un demi-citron et d'un bouquet de cresson.

Le faisan

Pour rôtir le faisan, il faut le barder et non le piquer, cela veut dire que vous recouvrez la poitrine de tranches de lard minces.

Nous conseillons, pour rôtir le faisan, de lui insérer un morceau de panne fraîche de porc, ce qui augmentera la quantité de chair car pendant la cuisson la panne arrosera la viande tout en fondant à l'intérieur, autrement, la chair serait trop sèche; cela prend ordinairement trente minutes (selon la grosseur) pour rôtir le faisan.

Pour servir, accompagnez le faisan d'un citron coupé en deux, de cresson frais et placez le jus dans une saucière en le tenant un peu gras.

Les grives

Bardez vos oiseaux, introduisez dans chacun un petit grain de genièvre et faites-le rôtir à feu vif pendant dix à douze minutes. Dressez sur de petits canapés frits au beurre, non farçis. Servez à part un jus très court.

La bécassine

Dans la bécassine, on enlève seulement le gésier, bardez vos oiseaux en traversant les deux cuisses avec leur grand bec. Couvrez-les avec du lard tranché mince.

Cela prend neuf à dix minutes pour la cuisson.

Pour servir vos bécassines, dressez-les sur canapés de pain frit et servez à part le déglaçage aromatisé au cognac.

Salade de fruits à la japonaise

Cette salade se compose d'ananas, d'oranges en quartiers, pelées à vif, de tomates échaudées et épluchées, cœurs de laitue ou cœurs de salade romaine, le tout assaisonné de crème fraîche. Les fruits sont coupés en petits carrés ou en tranches; si vous les servez au milieu des cœurs de laitue, coupez-les en carrés; si vous les dressez sur des quartiers de cœurs de laitue, laissez-les en tranches;.

Filets mignons favorite

Coupez dans le filet de bœuf des petits filets que vous faites sauter au beurre vivement, placez-les ensuite sur des croûtons de pain toasté ayant la même grosseur.

Prenez une boîte de foie gras naturel, coupez une tranche pour chaque filet mignon, roulez chaque morceau de foie gras dans de la farine et faites sauter au beurre, votre opération est faite, placez votre foie gras sur chaque filet.

Si vos filets mignons sont nombreux, disposez-les sur un plat en forme de couronne avec un petit bouquet de pointes d'asperges sur le côté, placez au milieu du plat un beau bouquet de pommes Parisiennes que vous aurez eu soin de faire en même temps.

Gnoki romaine

Faites bouillir dans une casserole une chopine de lait, assaisonnez de sel, muscade râpée, quand votre lait est bouillant, incorporez une tasse et demie de Cream of Wheat que vous introduisez en brassant constamment. Un bon conseil: faites tomber votre Cream of Wheat en pluie; laissez cuire pendant vingt minutes.

Huilez une plaque et versez votre appareil dedans, au moyen d'un couteau arrangez et lissez, faites refroidir pendant une heure.

Quand votre plat est bien froid, découpez au moyen d'un emporte-pièce des demi-lunes que vous placez sur un autre plat beurré qui peut résister dans le four ou sur le salamandre; saupoudrez de morceaux de fromage, faites-les gratiner et servez à côté d'un foie de volaille ou un rognon de veau sauté avec des champignons.

Ce plat peut se servir soit comme entrée, soit comme plat principal.

Nouilles au foie de volaille

Mettez sur le feu une casserole avec de l'eau que vous faites bouillir, mettez-y une poignée de sel, versez vos nouilles dedans; faites cuire pendant vingt minutes et égouttez vos nouilles.

Dans une sauteuse, mettez un morceau de beurre frais, quand il est fondu versez vos nouilles dedans, faites-les sauter un peu en les assaisonnant de poivre, sel, muscade râpée.

Prenez une autre petite sauteuse dans laquelle vous mettez une bonne cuillerée de beurre, hachez un oignon bien fin et quand votre beurre devient noisette, jetez l'oignon dedans ainsi que des foies de volaille coupés en petits morceaux, faites sauter le tout vivement et mouillez avec un peu de jus de viande.

Placez vos nouilles bien chaudes sur un grand plat, versez vos foies de volailles au milieu et saupoudrez le tout de fromage râpé, garnissez vos foies de volaille avec un peu de persil haché.

Rognons de veau sautés aux champignons

Parez un peu la graisse de vos rognons en laissant toutefois une robe de graisse autour, coupez les morceaux dans le sens de la longueur en trois morceaux et ensuite émincez ces morceaux assez petits.

Préparez dans une sauteuse 2 cuillerées de beurre fondu et un petit oignon haché fin ou une échalote que vous jetez dans votre beurre bien chaud avec une poignée de champignons émincés.

Mettez le tout sur un feu bien vif, jetez-y vos rognons coupés et faites sauter pendant quelques minutes; mouillez avec un petit verre de cherry et 1 tasse de jus de viande; retirez du feu, assaisonnez de poivre et sel, persil haché et travaillez l'ensemble hors du feu avec un morceau de beurre frais, versez-les ensuite dans un plat que vous garnissez de croûtons de pain en forme de cœurs, saupoudrez de persil haché et servez bien chaud.

Tranches de flétan (ou morue) sauce hollandaise

Coupez 6 tranches de votre poisson bien frais, déposez-les dans une terrine, saupoudrez d'une poignée de sel et laissez macérer pendant une demi-heure.

Un quart d'heure avant de servir, égouttez le poisson, plongez-le dans l'eau bouillante bien salée et au premier bouillon, retirez-le sur le côté du feu.

Douze à quinze minutes plus tard, enlevez le poisson, dressez-le sur serviette pliée et entourez-le avec du persil frais.

Pour servir votre plat, accompagnez-le de la sauce suivante que vous placez dans une saucière:

Sauce hollandaise

Il y a deux procédés pour faire cette sauce:

1ère recette:—Versez 4 à 5 cuillerées de bon vinaigre de vin dans une petite casserole, ajoutez-y quelques grains de poivre, faites réduire le liquide de moitié, laissez refroidir, ajoutez alors 4 jaunes d'œufs que vous broyez avec 6 cuillerées de bon beurre, un peu de sel et un peu de muscade râpée.

Posez la casserole sur un feu très doux, tournez continuellement l'appareil de façon à le lier comme une crème, retirez aussitôt et passez-le dans une autre casserole que vous posez dans une sauteuse contenant un peu d'eau chaude et que vous tenez sur le côté du feu.

Travaillez vivement la sauce avec un petit fouet de façon à la faire mousser, ajoutez-y de temps en temps quelques petits morceaux de beurre et quand la sauce est bien prise, légère et lisse, versez-la dans une saucière.

Voici la 2ème recette:—Déposez dans une casserole 2 cuillerées de vinaigre, quelques grains de poivre, laissez réduire à moitié.

Dans un bol, mettez 1 livre de beurre à la chaleur afin de le faire fondre et clarifier en même temps, de cette façon le lait descendra au fond.

Quand votre vinaigre est réduit de moitié, mettez-y 4 jaunes d'œufs que vous travaillerez au moyen d'un fouet sur le côté du feu, en évitant de laisser trop chauffer, car cela pourrait faire cuire les œufs alors qu'il faut qu'ils deviennent épais, mousseux et lisses; ajoutez ensuite votre beurre fondu, pas trop chaud, doucement avec une cuiller et brassez constamment avec le fouet jusqu'à incorporation complète de votre beurre; assaisonnez de sel, d'un jus de citron, une pointe de cayenne et passez votre sauce dans un linge à fromage avant de la verser dans une saucière.

Ayez soin de la tenir pas trop chaude.

Ne prenez jamais une casserole en aluminium qui rendrait votre sauce verte, prenez plutôt une casserole étamée ou en granit.

Beignets soufflés (pour 10 personnes)

Mettez dans une casserole 1 tasse d'eau, 2 cuillerées de sucre granulé, ½ tasse de beurre fondu, un grain de sel, placez en même temps dans votre casserole une spatule en bois; quand le beurre, l'eau et le sucre sont en ébullition, versez 1 tasse de farine que vous brassez constamment avec la spatule sans faire de grumeaux; laissez reposer votre pâte pendant deux minutes sur la table et incorporez 6 œufs, l'un après l'autre, c'est-à-dire cassez un œuf pour le mélanger avec la pâte, ensuite cassez-en un autre pour faire la même opération et ainsi de suite.

Prenez ensuite la pâte au moyen d'une cuiller et poussez-la du doigt dans la friture pas trop chaude, quand les morceaux ont grossi, c'est-à-dire trois ou quatre fois leur grosseur primitive, retirez-les et saupoudrez-les de sucre.

Servez vos beignets soufflés sur une serviette, vous pouvez aussi les farcir avec de la confiture.

Macarons au cocoanut (2 douzaines)

Mettez dans une bassine 5 blancs d'œufs bien propres et 2 tasses de sucre, battez le tout sur l'eau chaude ce qui veut dire au bain-marie, de façon que vos blancs soient chauds et fermes, ajoutez ensuite 2 tasses de cocoanut râpé, mélangez vos blancs sans les casser au moyen d'une cuiller, dressez sur des papiers de la grandeur de vos plaques.

Faites cuire à four très peu chaud de la même façon que pour les meringues.

LE CHOIX DU FROMAGE POUR LE VIN

Le fromage est le frère du vin. Grâce à une merveilleuse chimie, il a, lui aussi, transformé les sucs de la terre en une matière de haut goût qui charme le palais et dont les variations ont une aussi étonnante subtilité que celle du jus de la treille.

Tandis que les éthers du vin vous enchantent l'esprit, ceux du fromage comblent votre estomac d'une béatitude sans pareille, en le tonifiant à souhait.

De même que le vin, le fromage n'est jamais semblable à lui-même; lui aussi est capricieux comme l'amour. Il faut saisir le moment où il est dans sa plénitude.

On discute encore s'il faut manger le fromage au commencement ou à la fin du dessert.

Les gâteaux, sucreries et mignardises ont été mises après le repas pour retenir à table les femmes et les enfants.

Les gourmets qui veulent faire du repas une symphonie n'en ont cure. Pour eux le repas se termine au fromage. Manger du fromage après des entremets sucrés, des fruits, des petits fours, pour pouvoir de nouveau déguster des vins fins, cela n'est plus de notre temps et la gastronomie ne se place pas dans l'absolu.

Si vous voulez savourer des crus de marque, composez le repas en conséquence, mais n'essayez pas de réunir des inconciliables. Les docteurs qui s'y sont efforcés ne sont guère sortis de l'incohérence et ils ont donné l'impression de n'être que des demi-connaisseurs en vin et en gastronomie.

Il faut tenir compte des habitudes, évidemment. Autant de pays, autant de mœurs. En Angleterre, le chester ou le stillon sont pris à la fin du repas, après les fruits, gâteaux et mignardises. Il est vrai que l'Angleterre ne régit pas la gastronomie comme le blanchissage du linge et la coupe des vêtements sportifs.

Si vous terminez la dégustation par une note éclatante, un fromage de haut goût pourra servir de héraut d'armes au grand seigneur qui arrive; mais, si c'est un vin délicat, ayez soin de choisir un fromage qui ne l'étouffe pas sous un fumet étourdissant.

Choisissez un fromage en fonction du vin qui doit couronner le repas ou, réciproquement, graduez vos vins suivant le fromage que vous donnerez comme premier des desserts, selon l'expression de Talleyrand.

Les larmes du gruyère plaisent au pommard comme au corton, comme au saint-émillion et au pauillac. Mais le brie ne le cède en rien au gruyère pour la dégustation. Il est même bien plus fin. Je connais de grands amateurs de margaux et de latour qui ne veulent avoir recours qu'à lui dans les repas où ils présentent leurs nectars à l'admiration des convives.

Mais en aucun cas ne servez du vin rouge avec des entremets sucrés; c'est l'hérésie la plus caractérisée qui soit. Personne ne vous y oblige, l'ignorance seule peut vous y conduire.



Où en est la télévision

Les pages de publicité de la presse américaine annoncent au public que les appareils de télévision *Junior*, de la Western Electric Co., sont en vente au prix de $67.00. soit le prix moyen d'un poste de T.S.F. Les bulletins des postes émetteurs annoncent dès maintenant régulièrement les programmes de télévision et les heures d'émission.

Expliquons d'abord en quoi consiste la transmission à distance des images animées. Notons avant tout que la télévision doit être distinguée de la transmission des images inanimées, telles que photographies, feuilles de journaux, fac-simile de documents, etc. . . On peut considérer que toute image, et c'est le principe de la télévision, constitue un ensemble d'éléments à intensité égale. Quand l'œil perçoit l'image, la rétine exécute une sorte de décomposition de celle-ci en éléments infinitésimaux qui sont transmis au cerveau par une impulsion des fibres nerveuses de la vue. On a employé la même méthode pour la transmission à distance. A l'aide du disque de Nipkov l'image se dissocie en un certain nombre d'éléments dont chacun se transforme en une impulsion électrique transmissible au moyen d'ondes radiophoniques ou de fils au poste récepteur.

Le disque de Nipkov est d'une diamètre de quelques dizaines de centimètres, sur la circonférence duquel sont disposées en spirale des lentilles; derrière celles-ci une cellule sensible à la lumière produit un courant électrique sous son effet. Devant le disque on pose l'objet à transmettre. On imprime au disque un mouvement rotatif très rapide, les éléments de l'image agissent successivement sur la cellule en question et les impulsions, amplifiées ensuite, sont transmises à distance. Le poste récepteur procède à une nouvelle intensification au moyen d'une forte lampe Néon. Un disque de Nipkov tourne devant la lampe et le rayon lumineux éclaire successivement les divers points de l'écran, ou éventuellement de la pellicule photographique réceptrice.

C'est ici qu'on peut observer la différence entre la télévision et la téléphotographie Tandis que dans le deuxième cas on expose l'image pendant un certain temps, une minute, deux ou dix, dans la télévision, il faut fixer l'image en un vingtième de seconde au maximum! Ce n'est qu'à cette condition que l'œil, grâce à la conservation des impressions lumineuses, peut avoir l'impression d'une image complète et animée. Toute la difficulté de la réalisation de cet appareil réside précisément dans cette nécessité. Au cours de ce vingtième de seconde, il faut produire au moins 50,000 points lumineux, c'est-à-dire les éléments de l'image. Par ailleurs, la vitesse du disque récepteur doit correspondre exactement à celle du disque émetteur (c'est ce qu'on appelle la synchronisation) — autre grande difficulté.

Mais il existe encore d'autres obstacles. Comme on le sait, les postes radiophoniques émetteurs sont disposés tous les 9,000 cycles, les radiotechniciens disent: tous les neuf kilocycles. Or, pour la télévision, il faudrait porter ce chiffre à 100 kilocycles! Nous savons à quel point les postes de T. S. F. luttent pour leur place dans l'éther, et voici maintenant que onze postes devraient se retirer pour faire place à une seule station de télévision. Etant donné la longueur d'ondes qui permet le *broadcasting*, cela est absolument impossible, il faudrait, dans ce cas, se borner aux ondes de cinq à dix mètres, mais celles-ci ont un rayon d'acitivité très limité et ne conviennent pas aux grandes distances. Telles sont les difficultés économiques de la télévision.

L'œil est beaucoup plus sensible aux déformations des formes et des couleurs que l'oreille à celles du son. L'oreille est un instrument très imparfait. La radiophonie a profité de cet état de choses, bien que ses procédés se soient sensiblement perfectionnés depuis un certain temps. Reste à savoir si l'œil s'accommodera de ce compromis et se résoudra à attendre une perfection technique. Voilà qui est fort douteux. Il y aura bien quelques enthousiastes, mais persévéreront-ils? Le public se laissera-t-il prendre à quelques images insignifiantes et floues? Sans doute 95% des conversations téléphoniques, qui s'effectuent à l'aide de l'ouïe, satisfont pleinement les interlocuteurs. Mais s'il fallait multiplier par 30 les difficultés et les frais occasionnés par ces 5% de déchet, il est probable que le téléphone n'aurait pas acquis une aussi grande extension dans la vie pratique. Il en est de même pour la radiophonie; l'entrée en jeu de l'aspect des chanteurs et des musiciens aurait un intérêt relativement peu important—sans proportion avec les difficultés et les frais qui seraient occasionnés par la transmission des images par la télévision.

Comment donc se sont tirés d'affaire les téléviseurs américains? Que nous offrent-ils en fin de compte? L'un d'eux nous montre l'image réduite à la dimension d'un timbre-poste; une autre à raison de 6 x 6, mais l'image est déformée par le miroir amplificateur. Elle nous montre la tête ou le buste d'une ou de deux personnes et, pour les voir, le spectateur doit se placer exactement en face du téléviseur.

Possédons-nous un appareil de télévision constituant une sorte de cinéma sonore à domicile? Il faut bien dire que non. On peut, dès aujourd'hui, acquérir dans un magasin toute une installation de télévision, mais qui ne peut encore satisfaire que médiocrement.

Et celui qui veut voir des images qui font penser aux premiers essais du cinéma, celui qui se sent une âme d'expérimentateur, se contentera peut-être d'un tel appareil. Mais qu'il ne se fasse pas d'illusions, et surtout, qu'il se garde bien, jusqu'à nouvel ordre, d'inviter ses amis à une séance de cinéma à domicile.

La télévision est un beau progrès dans l'évolution de la technique et de l'ingéniosité humaine. Toutefois, jusqu'à ce jour, elle n'est pas parvenue à un degré de perfection qui puisse la mettre au service du public.

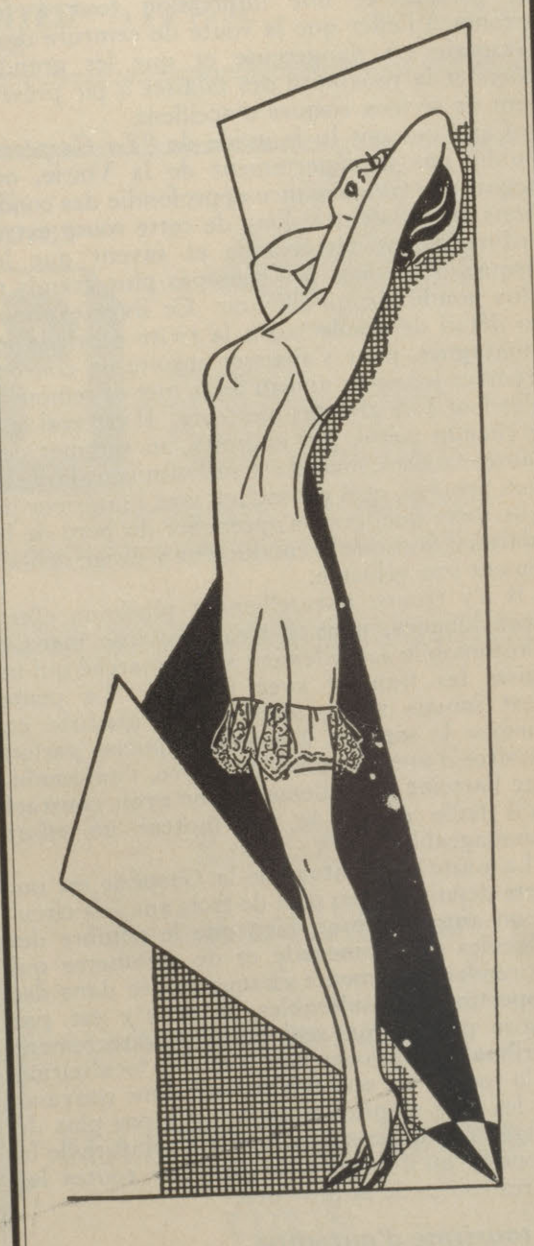
• • •

Le centenaire d'Antonin Carème

Sous les auspices et sur l'initiative de la Société des Cuisiniers de Paris et du groupe "Les Disciples d'Antonin Carême", un comité s'est formé et une première réunion s'est tenue dans les salons de l'hôtel George-V en vue d'établir le programme des fêtes qui auront lieu au cours de l'année 1933 pour commémorer le centenaire du grand cuisinier que fut Antonin Carême. Les historiens ne sont pas tous d'accord quant à la date de sa mort: 1832 disent les uns, 1833, disent les autres; le comité s'en rapporte pour cela à la date fournie par l'Encyclopédie de Jules Favre—savoir le 12 janvier 1833.

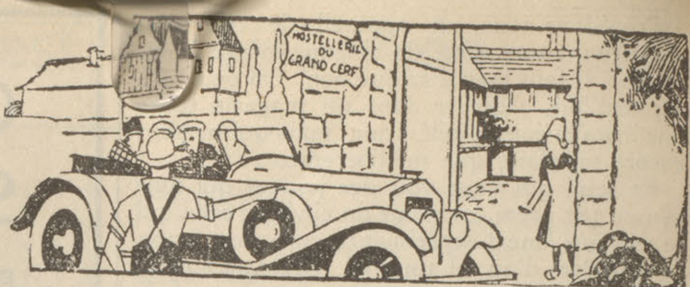
Le comité n'oublie pas que Carême fut un pâtissier de grand talent (voir le *Pâtissier royal* et le *Pâtissier pittoresque*), un maître d'hôtel avisé et plein d'expérience (voir le *Maître d'hôtel français*), en même temps qu'un cuisinier novateur de grande classe. Aussi se propose-t-il de faire appel, pour son organisation, à tous les groupements généraux de l'alimentation: Fédération de la pâtisserie, Fédération de la charcuterie, Société l'Etoile; les Directeurs et Maître d'hôtel français ainsi qu'aux grands groupements patronaux. Comité de l'Alimentation parisienne, Syndicat général de restaurateurs et limonadiers, Chambre nationale de l'Hôtellerie française, etc., etc... Cette manifestation doit revêtir un caractère national et figurer au calendrier de la vie de Paris en 1933 comme un des "events" les plus sensationnels et comme une affirmation de la vitalité de la cuisine et de la gastronomie françaises.

(La Société des Cuisiniers de Paris)



Le tourisme chez nous

La route de la Gaspésie



Il existe chez un certain nombre de touristes en perspective une impression tout à fait erronée à l'effet que la route de ceinture de la Gaspésie est dangereuse et que les grandes côtes et la proximité des falaises à pic présentent de sérieux risques d'accident.

Ceux qui ont lu le guide de "*La Gaspésie*" publié par le département de la Voirie, ont acquis une connaissance approfondie des conditions qui existent le long de cette route extraordinairement pittoresque et savent que les risques d'accident n'y sont pas plus grands ni plus nombreux qu'ailleurs. Ce livre explique en détail de quelle façon la route escalade les montagnes, pour s'abaisser ensuite en courbes répétées jusqu'au niveau de la mer et remonter plus loin à de grandes hauteurs. Il est vrai que le chemin passe, par endroits, au sommet des hautes falaises, mais il est suffisamment large et bien protégé, et il est incliné vers l'intérieur de telle sorte que, pour s'approcher du bord de la falaise, il faut que le conducteur y dirige délibérément son véhicule.

Il s'y trouve naturellement plusieurs côtes assez longues, mais il n'est pas une marque d'automobile actuellement sur le marché qui ne puisse les franchir avec facilité. La pente n'est jamais raide, mais plutôt graduée et, quoique le sommet à atteindre puisse parfois paraître d'une élévation excessive, l'automobiliste l'atteint généralement sans avoir constaté qu'il faille exiger de son moteur un effort dommageable.

La route de ceinture de la Gaspésie est ouverte depuis un peu plus de trois ans à la circulation automobile et, bien que le nombre des véhicules de promenade et de commerce qui s'y rendent augmente chaque année dans des proportions considérables, il ne s'y est pas encore produit un seul accident directement attribuable à la construction ou à la localisation de la route. Ce seul fait devrait donc convaincre les plus sceptiques qu'il n'y a pas plus de danger à voyager sur la route de ceinture de la Gaspésie qu'il y en a à parcourir toutes les autres routes de la province.

Le tourisme d'automne

Bien que l'été soit par excellence la saison du tourisme, cela ne veut pas dire que la vogue des voyages prenne fin avec les premiers jours de l'automne.

Dans la province de Québec, en particulier, les mois de septembre et d'octobre possèdent un charme de beaucoup supérieur à celui des autres saisons. Les forêts et les paysages en général revêtent une splendeur incomparable, grâce au coloris varié des feuillages et à la pureté du ciel; les jours bénéficient d'une douce tiédeur, tandis que les nuits sont fraîches sans être encore incommodantes; la circulation moins dense sur les routes et les facilités plus grandes de logement dans les hôtelleries assurent des conditions de voyage beaucoup plus agréables que durant l'été; enfin les routes sont entretenues en parfaite condition jusqu'à la chute des neiges. Ajoutons, pour ceux qui aiment la vie en forêt, que la saison de la chasse s'ouvre le 1er septembre.

Beaucoup de voyageurs s'inquiètent de la date à laquelle il devient impossible de voyager dans la province. D'une façon générale, les premières neiges font rarement leur apparition avant le milieu de novembre et l'hiver ne commence réellement que tard en décembre. On peut donc voyager sans craindre dans toutes les régions du Québec jusqu'à la fin d'octobre; la seule précaution à prendre est de se munir de vêtements chauds, la température étant susceptible de passer subitement du chaud au froid.

Les demandes reçues à date au Bureau Provincial du Tourisme portent à croire que le tourisme d'automne connaîtra encore cette année une belle vogue et enregistrera peut-être une bonne augmentation sur les années précédentes.

(*Bulletin du Ministère de la Voirie, Québec.*)

Deux voyageurs de commerce conversent avec animation.

—Mon vieux, raconte l'un d'eux à son camarade, je viens d'aller voir un magasin épatant. Il s'intitule: "Aux Cinq Saisons."

—"Au Cinq Saisons"! Tu es fou, ou, si ce n'est toi, c'est ton client. Il n'y a que quatre saisons, voyons!

—C'est bien ce que j'ai fait remarquer à mon client, mais il m'a prouvé que je n'y entendais rien. Il y a en effet cinq saisons. . .

—Comment cela? Il y a le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. C'est tout.

—Et la morte-saison, alors, qu'en fais-tu? C'est pourtant la plus longue!...

